



EMENTA

Nº 3

Data 19 a 25 de janeiro

Local Edifício Sede

2ª FEIRA	SOPA	Brócolos	
	PRATO	Grelhada mista (febra, salsicha) com feijão preto, arroz branco e salada mista (alface e tomate)	   
	DIABÉTICOS	Grelhada mista (febra, salsicha) com feijão preto, arroz branco e salada mista (alface e tomate)	   
	COZIDOS E GRELHADOS	Grelhada mista (febra, salsicha) com feijão preto, arroz branco e salada mista (alface e tomate)	   
	SOBREMESA	Laranja	
3ª FEIRA	SOPA	Juliana	
	PRATO	Pota à Lagareiro com batata cozida e grelos salteados	 
	DIABÉTICOS	Pota à Lagareiro com batata cozida e grelos salteados	 
	COZIDOS E GRELHADOS	Pota cozida com batata e grelos cozidos	 
	SOBREMESA	Banana	
4ª FEIRA	SOPA	Crema de abóbora	
	PRATO	Cozido simples (frango, carne de vaca, chouriço carne, batata, cenoura, lombardo)	
	DIABÉTICOS	Cozido simples (frango, carne de vaca, chouriço carne, batata, cenoura, lombardo)	
	COZIDOS E GRELHADOS	Cozido simples (frango, carne de vaca, chouriço carne, batata, cenoura, lombardo)	
	SOBREMESA	Maçã	
5ª FEIRA	SOPA	Grão com espinafres	
	PRATO	Perca grelhada com batata cozida e salada mista (alface, couve roxa e tomate)	
	DIABÉTICOS	Perca grelhada com batata cozida e salada mista (alface, couve roxa e tomate)	
	COZIDOS E GRELHADOS	Perca grelhada com batata cozida e salada mista (alface, couve roxa e tomate)	
	SOBREMESA	Gelatina	
6ª FEIRA	SOPA	Grelos	
	PRATO	Arroz à Valenciana	 
	DIABÉTICOS	Arroz à Valenciana	 
	COZIDOS E GRELHADOS	Bife de peru grelhado com esparguete e salada mista	
	SOBREMESA	Clementina	
SÁBADO	SOPA	Crema de couve-flor	
	PRATO	Maruca no forno com batata, cenoura e brócolos cozidos	
	DIABÉTICOS	Maruca no forno com batata, cenoura e brócolos cozidos	
	COZIDOS E GRELHADOS	Maruca cozida com batata, cenoura e brócolos cozidos	
	SOBREMESA	Maçã	
DOMINGO	SOPA	Feijão-verde	
	PRATO	Frango no forno com massa e salada mista (alface e tomate)	
	DIABÉTICOS	Frango no forno com massa e salada mista (alface e tomate)	
	COZIDOS E GRELHADOS	Bife de frango grelhado com massa e salada mista (alface e tomate)	
	SOBREMESA	Pera	

EMENTA SUJEITA ALTERAÇÕES

