



EMENTA

Nº 6

Data 5 a 11 de janeiro

Local Edifício Sede

2ª FEIRA	SOPA	Juliana	
	PRATO	Costeletas à Salsicheiro com arroz e salada mista (alface e tomate)	
	DIABÉTICOS	Costeletas à Salsicheiro com arroz e salada mista (alface e tomate)	
	COZIDOS E GRELHADOS	Costeleta grelhada com arroz branco e salada mista (alface e tomate)	
	SOBREMESA	Laranja	
3ª FEIRA	SOPA	Creme de abóbora	
	PRATO	Perca grelhada com batata cozida e esparregado	
	DIABÉTICOS	Perca grelhada com batata cozida e esparregado	
	COZIDOS E GRELHADOS	Perca grelhada com batata cozida e esparregado	
	SOBREMESA	Banana	
4ª FEIRA	SOPA	Grão com espinafres	
	PRATO	Carne de vaca estufada com macedónia e esparguete e salada mista (alface, beterraba e tomate)	
	DIABÉTICOS	Carne de vaca estufada com macedónia e esparguete e salada mista (alface, beterraba e tomate)	
	COZIDOS E GRELHADOS	Hambúrguer de bovino grelhado com esparguete e salada mista (alface, beterraba e tomate)	
	SOBREMESA	Salada de frutas	
5ª FEIRA	SOPA	Creme de couve-flor	
	PRATO	Paloco à brás com salada mista (couve roxa e cenoura)	
	DIABÉTICOS	Paloco à brás com salada mista (couve roxa e cenoura)	
	COZIDOS E GRELHADOS	Paloco cozido com ovo, batata e cenoura cozida	
	SOBREMESA	Uvas	
6ª FEIRA	SOPA	Grelhos	
	PRATO	Frango assado no forno com arroz de ervilhas e salada mista (alface e tomate)	
	DIABÉTICOS	Frango assado no forno com arroz de ervilhas e salada mista (alface e tomate)	
	COZIDOS E GRELHADOS	Bife de frango grelhado com arroz de ervilhas e salada mista (alface e tomate)	
	SOBREMESA	Clementina	
SÁBADO	SOPA	Creme de legumes	
	PRATO	Massinha de peixe com delícias do mar e salada mista (alface e cenoura)	
	DIABÉTICOS	Massinha de peixe com delícias do mar e salada mista (alface e cenoura)	
	COZIDOS E GRELHADOS	Abrótea cozida com batata e cenoura cozida	
	SOBREMESA	Pera	
DOMINGO	SOPA	Brócolos	
	PRATO	Jardineira de peru	
	DIABÉTICOS	Jardineira de peru	
	COZIDOS E GRELHADOS	Bife de peru grelhado com arroz e cenoura cozida	
	SOBREMESA	Maçã	

EMENTA SUJEITA ALTERAÇÕES

