



EMENTA

Nº 3

Data 16 a 22 de fevereiro

Local Edifício Sede

2ª FEIRA	SOPA	Creme de curgete	
	PRATO	Novilho estufado com macedónia de legumes e puré de batata	
	DIABÉTICOS	Novilho estufado com macedónia de legumes e puré de batata	
	COZIDOS E GRELHADOS	Novilho cozido com puré de batata e macedónia de legumes	
	SOBREMESA	Laranja	
3ª FEIRA	SOPA	Brócolos	
	PRATO	Perca grelhada com batata assada e cenoura cozida	
	DIABÉTICOS	Perca grelhada com batata assada e cenoura cozida	
	COZIDOS E GRELHADOS	Perca grelhada com batata assada e cenoura cozida	
	SOBREMESA	Banana	
4ª FEIRA	SOPA	Grão com espinafres	
	PRATO	Lombo de porco no forno com esparguete e espinafres salteados	
	DIABÉTICOS	Lombo de porco no forno com esparguete e espinafres salteados	
	COZIDOS E GRELHADOS	Bifana grelhada com esparguete e espinafres cozidos	
	SOBREMESA	Maçã	
5ª FEIRA	SOPA	Macedónia	
	PRATO	Paloco à Gomes Sá com feijão verde cozido	
	DIABÉTICOS	Paloco à Gomes Sá com feijão verde cozido	
	COZIDOS E GRELHADOS	Paloco cozido com ovo, batata e feijão-verde cozido	
	SOBREMESA	Pera	
6ª FEIRA	SOPA	Caldo verde	
	PRATO	Frango de fricassé com arroz branco e salada mista (alface, couve roxa)	
	DIABÉTICOS	Frango de fricassé com arroz branco e salada mista (alface, couve roxa)	
	COZIDOS E GRELHADOS	Bife de frango grelhado com arroz branco e salada mista (alface, couve roxa)	
	SOBREMESA	Clementina	
SÁBADO	SOPA	Creme de cenoura	
	PRATO	Maruca cozida com batata e brócolos cozidos	
	DIABÉTICOS	Maruca cozida com batata e brócolos cozidos	
	COZIDOS E GRELHADOS	Maruca cozida com batata e brócolos cozidos	
	SOBREMESA	Banana	
DOMINGO	SOPA	Couve-flor	
	PRATO	Peru assado com migas e salada mista (alface e tomate)	
	DIABÉTICOS	Peru assado com migas e salada mista (alface e tomate)	
	COZIDOS E GRELHADOS	Bife de peru grelhado com macarrão e salada mista (alface e tomate)	
	SOBREMESA	Pera	

EMENTA SUJEITA ALTERAÇÕES

