



EMENTA

Nº 1

Data 9 a 15 de fevereiro

Local Edifício Sede

2ª FEIRA	SOPA	Alho francês	
	PRATO	Tirinhas de peru estufadas com macarrão e salada mista (alface e tomate)	
	DIABÉTICOS	Tirinhas de peru estufadas com macarrão e salada mista (alface e tomate)	
	COZIDOS E GRELHADOS	Bife de peru grelhado com macarrão e salada mista (alface e tomate)	
	SOBREMESA	Maçã	
3ª FEIRA	SOPA	Creme de cenoura	
	PRATO	Solha no forno com arroz de grelos e feijão verde salteado	
	DIABÉTICOS	Solha no forno com arroz de grelos e feijão verde salteado	
	COZIDOS E GRELHADOS	Solha cozida com batata cozida e feijão verde cozido	
	SOBREMESA	Laranja	
4ª FEIRA	SOPA	Agrião	
	PRATO	Empadão de novilho com salada mista (alface e tomate)	
	DIABÉTICOS	Empadão de novilho com salada mista (alface e tomate)	
	COZIDOS E GRELHADOS	Hambúrguer de novilho grelhado com puré de batata e salada mista (alface e tomate)	
	SOBREMESA	Pera	
5ª FEIRA	SOPA	Creme de ervilhas	
	PRATO	Pota à Lagareiro com batata e espinafres salteados	
	DIABÉTICOS	Pota à Lagareiro com batata e espinafres salteados	
	COZIDOS E GRELHADOS	Pota cozida com batata e espinafres cozidos	
	SOBREMESA	Banana	
6ª FEIRA	SOPA	Feijão branco com nabiça	
	PRATO	Bife de frango grelhado com arroz de cenoura e brócolos cozidos	
	DIABÉTICOS	Bife de frango grelhado com arroz de cenoura e brócolos cozidos	
	COZIDOS E GRELHADOS	Bife de frango grelhado com arroz de cenoura e brócolos cozidos	
	SOBREMESA	Gelatina e gelatina light	
SÁBADO	SOPA	Brócolos	
	PRATO	Red-fish no forno com batata e cenoura cozida	
	DIABÉTICOS	Red-fish no forno com batata e cenoura cozida	
	COZIDOS E GRELHADOS	Red-fish cozido com batata e cenoura cozida	
	SOBREMESA	Laranja	
DOMINGO	SOPA	Macedónia	
	PRATO	Bifanas de cebolada com esparguete e salada mista (alface e tomate)	
	DIABÉTICOS	Bifanas de cebolada com esparguete e salada mista (alface e tomate)	
	COZIDOS E GRELHADOS	Bifana grelhada com esparguete e salada mista (alface e tomate)	
	SOBREMESA	Maçã	

EMENTA SUJEITA A ALTERAÇÕES

