



























EMENTA

Nº 5

Data 30 de março a 5 de abril

Local Edifício Sede

2ª FEIRA	SOPA	Creme de cenoura	
	PRATO	Bife de frango grelhado com arroz branco e feijão verde cozido	
	DIABÉTICOS	Bife de frango grelhado com arroz branco e feijão verde cozido	
	SEM GORDURA	Bife de frango grelhado com arroz branco e feijão verde cozido	
	COZIDOS E GRELHADOS	Bife de frango grelhado com arroz branco e feijão verde cozido	
	SOBREMESA	Pera	
3ª FEIRA	SOPA	Grelos	
	PRATO	Salada de atum (atum, feijão-frade, batata, ovo, cenoura)	 
	DIABÉTICOS	Salada de atum (atum, feijão-frade, batata, ovo, cenoura)	 
	SEM GORDURA	Salada de atum (atum, feijão-frade, batata, ovo, cenoura)	 
	COZIDOS E GRELHADOS	Salada de atum (atum, feijão-frade, batata, ovo, cenoura)	 
	SOBREMESA	Banana	
4ª FEIRA	SOPA	Macedónia	
	PRATO	Perna de peru no forno com massa e salada mista (alface e tomate)	
	DIABÉTICOS	Perna de peru no forno com massa e salada mista (alface e tomate)	
	SEM GORDURA	Bife de peru grelhado com massa e salada mista (alface e tomate)	
	COZIDOS E GRELHADOS	Bife de peru grelhado com massa e salada mista (alface e tomate)	
	SOBREMESA	Laranja	
5ª FEIRA	SOPA	Couve-flor	
	PRATO	Corvina assada com batata no forno e brócolos cozidos	
	DIABÉTICOS	Corvina assada com batata no forno e brócolos cozidos	
	SEM GORDURA	Corvina cozida com batata e brócolos cozidos	
	COZIDOS E GRELHADOS	Corvina cozida com batata e brócolos cozidos	
	SOBREMESA	Maçã	
6ª FEIRA	SOPA	Feijão-verde	
	PRATO	Arroz de paloco com salada mista (alface e tomate)	
	DIABÉTICOS	Arroz de paloco com salada mista (alface e tomate)	
	SEM GORDURA	Paloco cozido com batata e cenoura cozida	
	COZIDOS E GRELHADOS	Paloco cozido com batata e cenoura cozida	
	SOBREMESA	Gelatina e gelatina light	
SÁBADO	SOPA	Brócolos	
	PRATO	Tortilha de ovo com legumes (ovo, macedónia de legumes, batata, cebola) e salada mista (alface e tomate)	
	DIABÉTICOS	Tortilha de ovo com legumes (ovo, macedónia de legumes, batata, cebola) e salada mista (alface e tomate)	
	SEM GORDURA	Pescada cozida com ovo, batata e macedónia de legumes cozida	
	COZIDOS E GRELHADOS	Pescada cozida com ovo, batata e macedónia de legumes cozida	
	SOBREMESA	Clementina	
DOMINGO	<h1>Páscoa</h1>		

EMENTA SUJEITA ALTERAÇÕES

