



EMENTA

Nº 6

Data 6 a 12 de abril

Local Edifício Sede

2ª FEIRA	SOPA	Creme de cenoura	
	PRATO	Tirinhas de peru estufadas com macarrão e espinafres salteados	
	DIABÉTICOS	Tirinhas de peru estufadas com macarrão e espinafres salteados	
	SEM GORDURA	Bife de peru grelhado com macarrão e espinafres cozidos	
	COZIDOS E GRELHADOS	Bife de peru grelhado com macarrão e espinafres cozidos	
	SOBREMESA	Maçã	
3ª FEIRA	SOPA	Feijão branco com nabiça	
	PRATO	Perca grelhada com batata cozida e salada mista (alface e tomate)	
	DIABÉTICOS	Perca grelhada com batata cozida e salada mista (alface e tomate)	
	SEM GORDURA	Perca grelhada com batata cozida e salada mista (alface e tomate)	
	COZIDOS E GRELHADOS	Perca grelhada com batata cozida e salada mista (alface e tomate)	
	SOBREMESA	Laranja	
4ª FEIRA	SOPA	Feijão-verde	
	PRATO	Empadão de novilho com salada mista (alface e tomate)	
	DIABÉTICOS	Empadão de novilho com salada mista (alface e tomate)	
	SEM GORDURA	Bife de novilho grelhado com puré de batata e salada mista (alface e tomate)	
	COZIDOS E GRELHADOS	Bife de novilho grelhado com puré de batata e salada mista (alface e tomate)	
	SOBREMESA	Pera	
5ª FEIRA	SOPA	Macedónia	
	PRATO	Filetes de salmão no forno com arroz de coentros e feijão-verde cozido	
	DIABÉTICOS	Filetes de salmão no forno com arroz de coentros e feijão-verde cozido	
	SEM GORDURA	Filetes de salmão no forno com arroz de coentros e feijão-verde cozido	
	COZIDOS E GRELHADOS	Filetes de salmão no forno com arroz de coentros e feijão-verde cozido	
	SOBREMESA	Banana	
6ª FEIRA	SOPA	Espinafres	
	PRATO	Frango no forno com esparguete e salada mista (alface e tomate)	
	DIABÉTICOS	Frango no forno com esparguete e salada mista (alface e tomate)	
	SEM GORDURA	Bife de frango grelhado com esparguete e salada mista (alface e tomate)	
	COZIDOS E GRELHADOS	Bife de frango grelhado com esparguete e salada mista (alface e tomate)	
	SOBREMESA	Clementina	
SÁBADO	SOPA	Alho francês	
	PRATO	Paloco à Gomes Sá e salada mista (alface e tomate)	
	DIABÉTICOS	Paloco à Gomes Sá e salada mista (alface e tomate)	
	SEM GORDURA	Paloco cozido com ovo, batata e cenoura	
	COZIDOS E GRELHADOS	Paloco cozido com ovo, batata e cenoura	
	SOBREMESA	Banana	
DOMINGO	SOPA	Abóbora com coentros	
	PRATO	Bifanas de cebolada com arroz de cenoura e salada mista (alface e tomate)	
	DIABÉTICOS	Bifanas de cebolada com arroz de cenoura e salada mista (alface e tomate)	
	SEM GORDURA	Bifana grelhada com arroz de cenoura e salada mista (alface e tomate)	
	COZIDOS E GRELHADOS	Bifana grelhada com arroz de cenoura e salada mista (alface e tomate)	
	SOBREMESA	Maçã	

EMENTA SUJEITA ALTERAÇÕES

