



## EMENTA

Nº 1

Data 22 a 28 de junho

Local Edifício Sede

2ª FEIRA	SOPA	Creme de cenoura	
	PRATO	Lombo de porco no forno com batatinha assada e espinafres salteados	
	DIABÉTICOS	Lombo de porco no forno com batatinha assada e espinafres salteados	
	SEM GORDURA	Lombo de porco no forno (s/ gordura) com batatinha assada e espinafres cozidos	
	COZIDOS E GRELHADOS	Costeleta grelhada com batatinha assada e espinafres cozidos	
	SOBREMESA	Clementina	
3ª FEIRA	SOPA	Espinafres	
	PRATO	Massada de peixe com salada mista(alface e tomate)	
	DIABÉTICOS	Massada de peixe com salada mista(alface e tomate)	
	SEM GORDURA	Perca no forno (s/ gordura) com batata e feijão-verde cozido	
	COZIDOS E GRELHADOS	Perca no forno (s/ gordura) com batata e feijão-verde cozido	
	SOBREMESA	Banana	
4ª FEIRA	SOPA	Couve-flor	
	PRATO	Perna de frango no forno com arroz de ervilhas e salada mista (alface e tomate)	
	DIABÉTICOS	Perna de frango no forno com arroz de ervilhas e salada mista (alface e tomate)	
	SEM GORDURA	Perna de frango no forno (s/ gordura) com arroz de ervilhas e salada mista (alface e tomate)	
	COZIDOS E GRELHADOS	Perna de frango grelhada com arroz de ervilhas e salada mista (alface e tomate)	
	SOBREMESA	Laranja	
5ª FEIRA	SOPA	Couve-flor	
	PRATO	Salada Russa (atum, ovo, batata, macedónia)	
	DIABÉTICOS	Salada Russa (atum, ovo, batata, macedónia)	
	SEM GORDURA	Salada Russa (atum, ovo, batata, macedónia)	
	COZIDOS E GRELHADOS	Pescada cozida com ovo, batata e macedónia cozida	
	SOBREMESA GERAL	Maçã	
6ª FEIRA	SOPA	Macedónia	
	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	Kiwi	
SÁBADO	SOPA	Alho francês	
	PRATO	Red-fish no forno com batata cozida e brócolos cozidos	
	DIABÉTICOS	Red-fishno forno com batata cozida e brócolos cozidos	
	SEM GORDURA	Red-fishno forno (s/ gordura) com batata cozida e brócolos cozidos	
	COZIDOS E GRELHADOS	Red-fishcozido com batata cozida e brócolos cozidos	
	SOBREMESA	Maçã	
DOMINGO	SOPA	Brócolos	
	PRATO	Arroz de aves com salada mista (alface e tomate)	
	DIABÉTICOS	Arroz de aves com salada mista (alface e tomate)	
	SEM GORDURA	Bife de frango grelhado com arroz e salada mista (alface e tomate)	
	COZIDOS E GRELHADOS	Bife de frango grelhado com arroz e salada mista (alface e tomate)	
	SOBREMESA	Banana	

EMENTA SUJEITA ALTERAÇÕES