



EMENTA

Nº 1

Data 17 a 21 de agosto

Local Edifício Sede

2ª FEIRA	SOPA	Crepe de cenoura	
	PRATO	Perna de peru no forno com cenoura e arroz branco e salada mista	
	DIABÉTICOS	Perna de peru no forno com cenoura e arroz branco e salada mista	
	SEM GORDURA	Bife de peru grelhado com arroz branco e salada mista	
	COZIDOS E GRELHADOS	Bife de peru grelhado com arroz branco e salada mista	
	SOBREMESA	Fruta da Época	
3ª FEIRA	SOPA	Espinafres	
	PRATO	Massada de peixe	
	DIABÉTICOS	Massada de peixe com feijão-verde cozido	
	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	Fruta da Época	
4ª FEIRA	SOPA	Couve-flor	
	PRATO	Bife de frango grelhado com arroz primavera e salada mista	
	DIABÉTICOS	Bife de frango grelhado com arroz primavera e salada mista	
	SEM GORDURA	Bife de frango grelhado com arroz primavera e salada mista	
	COZIDOS E GRELHADOS	Bife de frango grelhado com arroz primavera e salada mista	
	SOBREMESA	Fruta da Época	
5ª FEIRA	SOPA	Crepe de legumes	
	PRATO	Saladinha de atum (atum, ovo, feijão-frade, macedónia)	
	DIABÉTICOS	Saladinha de atum (atum, ovo, feijão-frade, macedónia)	
	SEM GORDURA	Saladinha de atum (atum, ovo, feijão-frade, macedónia)	
	COZIDOS E GRELHADOS	Pescada cozida com ovo, batata e macedónia cozida	
	SOBREMESA GERAL	Fruta da Época	
6ª FEIRA	SOPA	Macedónia	
	PRATO	Costeletas à salsicheiro com massa e salada mista	
	DIABÉTICOS	Costeletas à salsicheiro com massa e salada mista	
	SEM GORDURA	Costeleta grelhada com massa e salada mista	
	COZIDOS E GRELHADOS	Costeleta grelhada com massa e salada mista	
	SOBREMESA	Fruta da Época	
SÁBADO	SOPA	Alho francês	
	PRATO	Calamares com arroz de cenoura e salada mista	
	DIABÉTICOS	Calamares com arroz de cenoura e salada mista	
	SEM GORDURA	Filetes de peixe no forno com batata e cenoura cozida	
	COZIDOS E GRELHADOS	Filetes de peixe no forno com batata e cenoura cozida	
	SOBREMESA	Fruta da Época	
DOMINGO	SOPA	Brócolos	
	PRATO	Almondegas de novilho com esparguete e salada mista	
	DIABÉTICOS	Almondegas de novilho com esparguete e salada mista	
	SEM GORDURA	Bife grelhado com esparguete e salada mista	
	COZIDOS E GRELHADOS	Bife grelhado com esparguete e salada mista	
	SOBREMESA	Fruta da Época	

EMENTA SUJEITA ALTERAÇÕES

