



EMENTA

Nº 4

Data 7 a 13 de setembro

Local Edifício Sede

2ª FEIRA	SOPA	Crepe de cenoura	
	PRATO	Esparguete à bolonhesa com salada mista (alface e tomate)	🔥
	DIABÉTICOS	Esparguete à bolonhesa com salada mista (alface e tomate)	🔥
	SEM GORDURA	Bife de novilho grelhado com esparguete e salada mista (alface e tomate)	🔥
	COZIDOS E GRELHADOS	Bife de novilho grelhado com esparguete e salada mista (alface e tomate)	🔥
	SOBREMESA	Fruta da Época	
3ª FEIRA	SOPA	Couve-flor	
	PRATO	Filete de salmão no forno com batata cozida e espinafres salteados	🐟
	DIABÉTICOS	Filete de salmão no forno com batata cozida e espinafres salteados	🐟
	SEM GORDURA	Filete de salmão no forno (s/ gordura) com batata cozida e espinafres cozidos	🐟
	COZIDOS E GRELHADOS	Salmão grelhado com batata cozida e espinafres cozidos	🐟
	SOBREMESA	Fruta da Época	
4ª FEIRA	SOPA	Brócolos	
	PRATO	Bife de frango grelhado com arroz e salada mista (alface e tomate)	
	DIABÉTICOS	Bife de frango grelhado com arroz e 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	Fruta da Época	
5ª FEIRA	SOPA	Espinafres e grão	
	PRATO	Peixe espada no forno com batata e brócolos cozidos	🐟
	DIABÉTICOS	Peixe espada no forno com batata e brócolos cozidos	🐟
	SEM GORDURA	Peixe espada grelhado com batata e brócolos cozidos	🐟
	COZIDOS E GRELHADOS	Peixe espada grelhado com batata e brócolos cozidos	🐟
	SOBREMESA	Fruta da Época	
6ª FEIRA	SOPA	Alho-francês	
	PRATO	Lombo de porco no forno com migas e salada mista (alface e tomate)	🔥
	DIABÉTICOS	Lombo de porco no forno com migas e salada mista (alface e tomate)	🔥
	SEM GORDURA	Costeleta de porco grelhada com migas e salada mista (alface e tomate)	🔥
	COZIDOS E GRELHADOS	Costeleta de porco grelhada com migas e salada mista (alface e tomate)	🔥
	SOBREMESA	Fruta da Época	
SÁBADO	SOPA	Couve-flor	
	PRATO	Dourada grelhada com batata e feijão-verde cozido	🐟
	DIABÉTICOS	Dourada grelhada com batata e feijão-verde cozido	🐟
	SEM GORDURA	Dourada grelhada com batata e feijão-verde cozido	🐟
	COZIDOS E GRELHADOS	Dourada grelhada com batata e feijão-verde cozido	🐟
	SOBREMESA	Fruta da Época	
DOMINGO	SOPA	Macedónia	
	PRATO	Strogonoff de peru com arroz e salada mista (alface e tomate)	
	DIABÉTICOS	Strogonoff de peru com arroz e salada mista (alface e tomate)	
	SEM GORDURA	Bife de peru grelhado com arroz e salada mista (alface e tomate)	
	COZIDOS E GRELHADOS	Bife de peru grelhado com arroz e salada mista (alface e tomate)	
	SOBREMESA	Fruta da Época	

EMENTA SUJEITA A ALTERAÇÕES

