



EMENTA

Nº 5

Data 14 a 20 de setembro

Local Edifício Sede

2ª FEIRA	SOPA	Creme de cenoura	
	PRATO	Novilho estufado com legumes e massa	
	DIABÉTICOS	Novilho estufado com legumes e massa	
	COZIDOS E GRELHADOS	Bife de novilho grelhado com massa e legumes	
	SOBREMESA	Fruta da época	
3ª FEIRA	SOPA	Feijão-verde	
	PRATO	Red fish no forno com batata cozida e brócolos cozidos	
	DIABÉTICOS	Red fish no forno com batata cozida e brócolos cozidos	
	COZIDOS E GRELHADOS	Red fish cozido com batata cozida e brócolos cozidos	
	SOBREMESA	Fruta da época	
4ª FEIRA	SOPA	Alho-francês	
	PRATO	Carne de porco à portuguesa com batatinha assada e salada mista	
	DIABÉTICOS	Carne de porco à portuguesa com batatinha assada e salada mista	
	COZIDOS E GRELHADOS	Costeleta grelhada com batatinha assada e salada mista	
	SOBREMESA	Fruta da época	
5ª FEIRA	SOPA	Macedónia	
	PRATO	Paloco à Brás com salada mista	
	DIABÉTICOS	Paloco à Brás com salada mista	
	COZIDOS E GRELHADOS	Paloco cozido com ovo, batata e cenoura cozida	
	SOBREMESA	Fruta da época	
6ª FEIRA	SOPA	Nabiça	
	PRATO	Peru no forno com esparguete e esparregado	
	DIABÉTICOS	Peru no forno com esparguete e esparregado	
	COZIDOS E GRELHADOS	Bife de peru grelhado com esparguete e esparregado	
	SOBREMESA	Fruta da época	
SÁBADO	SOPA	Couve-Flor	
	PRATO	Pescada de coentrada com batata e feijão verde cozido	
	DIABÉTICOS	Pescada de coentrada com batata e feijão verde cozido	
	COZIDOS E GRELHADOS	Pescada cozida com batata e feijão-verde cozido	
	SOBREMESA	Fruta da época	
DOMINGO	SOPA	Creme de legumes	
	PRATO	Arroz de aves com salada mista	
	DIABÉTICOS	Arroz de aves com salada mista	
	COZIDOS E GRELHADOS	Perna de frango assada simples com arroz branco e salada mista	
	SOBREMESA	Fruta da época	

EMENTA SUJEITA ALTERAÇÕES

