



EMENTA

Nº 6

Data 21 a 27 de agosto

Local Edifício Sede

2ª FEIRA	SOPA	Creme de cenoura	
	PRATO	Alheira no forno com migas e esparregado	
	DIABÉTICOS	Alheira no forno com migas e esparregado	
	SEM GORDURA	Bifana grelhada com migas e esparregado	
	COZIDOS E GRELHADOS	Bifana grelhada com migas e esparregado	
	SOBREMESA	Fruta da época	
3ª FEIRA	SOPA	Brócolos	
	PRATO	Saladinha de atum (atum, feijão-frade, batata, ovo, legumes)	
	DIABÉTICOS	Saladinha de atum (atum, feijão-frade, batata, ovo, legumes)	
	SEM GORDURA	Saladinha de atum (atum, feijão-frade, batata, ovo, legumes)	
	COZIDOS E GRELHADOS	Peixe grelhado com batata e legumes cozidos	
	SOBREMESA	Fruta da época	
4ª FEIRA	SOPA	Feijão-verde	
	PRATO	Perna de frango no forno com esparguete e salada mista	
	DIABÉTICOS	Perna de frango no forno com esparguete e salada mista	
	SEM GORDURA	Perna de frango no forno (sem gordura) com esparguete e salada mista	
	COZIDOS E GRELHADOS	Bife de frango grelhado com esparguete e salada mista	
	SOBREMESA	Fruta da época	
5ª FEIRA	SOPA	Espinafres	
	PRATO	Filetes de pescada com arroz de cenoura e salada mista	
	DIABÉTICOS	Filetes de pescada com arroz de cenoura e salada mista	
	SEM GORDURA	Pescada cozida com batata e cenoura cozida	
	COZIDOS E GRELHADOS	Pescada cozida com batata e cenoura cozida	
	SOBREMESA	Fruta da época	
6ª FEIRA	SOPA	Creme de legumes	
	PRATO	Jardineira de porco	
	DIABÉTICOS	Jardineira de porco	
	SEM GORDURA	Costeleta grelhada com massa e legumes cozidos	
	COZIDOS E GRELHADOS	Costeleta grelhada com massa e legumes cozidos	
	SOBREMESA	Fruta da época	
SÁBADO	SOPA	Couve-flor	
	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	
DOMINGO	SOPA	Abóbora com coentros	
	PRATO	Strogonoff de peru com arroz e salada mista	
	DIABÉTICOS	Strogonoff de peru com arroz e salada mista	
	SEM GORDURA	Bife de peru grelhado com arroz e salada mista	
	COZIDOS E GRELHADOS	Bife de peru grelhado com arroz e salada mista	
	SOBREMESA	Fruta da época	

EMENTA SUJEITA ALTERAÇÕES

