



## EMENTA

Nº 1

Data 29 de Julho a 4 de Agosto de 2024

Local Edifício Sede

2ª FEIRA	SOPA	Creme de cenoura	
	PRATO	Frango assado no forno com arroz e salada	
	DIABÉTICOS	Frango assado no forno com arroz e salada	
	SEM GORDURA	Frango cozido com arroz e salada	
	COZIDOS E GRELHADOS	Frango cozido com arroz e salada	
	SOBREMESA	Fruta da Época ou Sobremesa	
3ª FEIRA	SOPA	Couve com feijão	
	PRATO	Massinha de peixe	
	DIABÉTICOS	Pescada cozida com batata e cenoura	
	SEM GORDURA	Pescada cozida com batata e cenoura	
	COZIDOS E GRELHADOS	Pescada cozida com batata e cenoura	
	SOBREMESA	Fruta da Época ou Sobremesa	
4ª FEIRA	SOPA	Agrião	
	PRATO	Almondegas de carne com puré de batata e salada	
	DIABÉTICOS	Almondegas de carne com puré de batata e salada	
	SEM GORDURA	Novilho cozido com puré de batata e salada	
	COZIDOS E GRELHADOS	Novilho cozido com puré de batata e salada	
	SOBREMESA	Fruta da Época ou Sobremesa	
5ª FEIRA	SOPA	Alho francês	
	PRATO	Red fish no forno com batata e brócolos	
	DIABÉTICOS	Red fish no forno com batata e brócolos	
	SEM GORDURA	Red fish cozido com batata e brócolos	
	COZIDOS E GRELHADOS	Red fish cozido com batata e brócolos	
	SOBREMESA	Fruta da Época ou Sobremesa	
6ª FEIRA	SOPA	Espinafres	
	PRATO	Ovos mexidos com farinha, com arroz de coentros e salada	
	DIABÉTICOS	Ovos mexidos com farinha, com arroz de coentros e salada	
	SEM GORDURA	Peru grelhado com arroz e salada	
	COZIDOS E GRELHADOS	Peru grelhado com arroz e salada	
	SOBREMESA	Fruta da Época ou Sobremesa	
SÁBADO	SOPA	Creme de ervilhas	
	PRATO	Carapau grelhado com batata e salada mista	
	DIABÉTICOS	Carapau grelhado com batata e salada mista	
	SEM GORDURA	Carapau grelhado com batata e salada mista	
	COZIDOS E GRELHADOS	Carapau grelhado com batata e salada mista	
	SOBREMESA	Fruta da Época ou Sobremesa	
DOMINGO	SOPA	Feijão verde	
	PRATO	Macarronada de novilho com macedónia de legumes	
	DIABÉTICOS	Macarronada de novilho com macedónia de legumes	
	SEM GORDURA	Novilho cozido com macedónia de legumes e macarrão	
	COZIDOS E GRELHADOS	Novilho cozido com macedónia de legumes e macarrão	
	SOBREMESA	Fruta da Época ou Sobremesa	

EMENTA SUJEITA ALTERAÇÕES

