



## EMENTA

Nº 7

Data 09 a 15 de Setembro de 2024

Local Edifício Sede

2ª FEIRA	SOPA	Creme de cenoura	
	PRATO	Carne de porco à portuguesa com salada	
	DIABÉTICOS	Carne de porco à portuguesa com salada	
	SEM GORDURA	Febras grelhadas com arroz e salada	
	COZIDOS E GRELHADOS	Febras grelhadas com arroz e salada	
	CANTINA SOCIAL	Carne de porco à portuguesa com salada	
	SOBREMESA	Fruta da Época ou Sobremesa	
3ª FEIRA	SOPA	Nabiça	
	PRATO	Empadão de atum com arroz e brócolos	
	DIABÉTICOS	Empadão de atum com arroz e brócolos	
	SEM GORDURA	Solha cozida com batata e brócolos	
	COZIDOS E GRELHADOS	Solha cozida com batata e brócolos	
	CANTINA SOCIAL	Empadão de atum com arroz e brócolos	
	SOBREMESA	Fruta da Época ou Sobremesa	
4ª FEIRA	SOPA	Juliana	
	PRATO	Frango guisado com esparguete e macedónia	
	DIABÉTICOS	Frango guisado com esparguete e macedónia	
	SEM GORDURA	Frango cozido com esparguete e macedónia	
	COZIDOS E GRELHADOS	Frango cozido com esparguete e macedónia	
	CANTINA SOCIAL	Frango guisado com esparguete e macedónia	
	SOBREMESA	Fruta da Época ou Sobremesa	
5ª FEIRA	SOPA	Agrião	
	PRATO	Filete de pescada no forno com arroz de cenoura e salada	
	DIABÉTICOS	Filete de pescada no forno com arroz de cenoura e salada	
	SEM GORDURA	Pescada cozida com arroz de cenoura e salada	
	COZIDOS E GRELHADOS	Pescada cozida com arroz de cenoura e salada	
	CANTINA SOCIAL	Filete de pescada no forno com arroz de cenoura e salada	
	SOBREMESA	Fruta da Época ou Sobremesa	
6ª FEIRA	SOPA	Creme de Legumes	
	PRATO	Iscas de porco com batata e feijão verde	
	DIABÉTICOS	Iscas de porco com batata e feijão verde	
	SEM GORDURA	Iscas grelhadas com batata e feijão verde	
	COZIDOS E GRELHADOS	Iscas grelhadas com batata e feijão verde	
	CANTINA SOCIAL	Iscas de porco com batata e feijão verde	
	SOBREMESA	Fruta da Época ou Sobremesa	
SÁBADO	SOPA	Espinafres	
	PRATO	Arroz de paloco	
	DIABÉTICOS	Arroz de paloco	
	SEM GORDURA	Meia desfeita de paloco com grelos	
	COZIDOS E GRELHADOS	Meia desfeita de paloco com grelos	
	CANTINA SOCIAL	Arroz de paloco	
	SOBREMESA	Fruta da Época ou Sobremesa	
DOMINGO	SOPA	Brócolos	
	PRATO	Escalopes de vitela de cebolada com massa e couve-flor	
	DIABÉTICOS	Escalopes de vitela de cebolada com massa e couve-flor	
	SEM GORDURA	Bife de novilho grelhado com massa e couve-flor	
	COZIDOS E GRELHADOS	Bife de novilho grelhado com massa e couve-flor	
	CANTINA SOCIAL	Escalopes de vitela de cebolada com massa e couve-flor	
	SOBREMESA	Fruta da Época ou Sobremesa	

EMENTA SUJEITA ALTERAÇÕES

