



EMENTA

Nº 4

Data 27 de Janeiro a 2 de Fevereiro

Local Edifício Sede

	SOPA	Creme de cenoura	
	PRATO	Strogonoff de peru com massa e salada	
	DIABÉTICOS	Strogonoff de peru com massa e salada	W
	SEM GORDURA	Strogonoff de peru (cozido) com massa e salada	
	COZIDOS E GRELHADOS	Strogonoff de peru (cozido) com massa e salada	
	SOBREMESA	Fruta da Época ou Sobremesa	
3ª FEIRA	SOPA	Espinafres com grão	
	PRATO	Pescada cozida com arroz de tomate e grelos	
	DIABÉTICOS	Pescada cozida com arroz de tomate e grelos	
	SEM GORDURA	Pescada cozida com arroz de tomate e grelos	
	COZIDOS E GRELHADOS	Pescada cozida com arroz de tomate e grelos	
	SOBREMESA	Fruta da Época ou Sobremesa	
4ª FEIRA	SOPA	Lombardo	
	PRATO	Panados de frango com arroz e salada	
	DIABÉTICOS	Panados de frango com arroz e salada	
	SEM GORDURA	Bife de frango grelhado com arroz e salada	
	COZIDOS E GRELHADOS	Bife de frango grelhado com arroz e salada	
	SOBREMESA	Fruta da Época ou Sobremesa	
5ª FEIRA	SOPA	Macedónia	
	PRATO	Solha no forno com migas e couve-flor	
	DIABÉTICOS	Solha no forno com migas e couve-flor	
	SEM GORDURA	Solha no forno com batata e couve-flor	
	COZIDOS E GRELHADOS	Solha no forno com batata e couve-flor	
	SOBREMESA	Fruta da Época ou Sobremesa	
6ª FEIRA	SOPA	Nabiça	
	PRATO	Ovos mexidos com salsichas, com arroz e ervilhas	
	DIABÉTICOS	Ovos mexidos com salsichas, com arroz e ervilhas	
	SEM GORDURA	Peru grelhado com arroz e ervilhas	
	COZIDOS E GRELHADOS	Peru grelhado com arroz e ervilhas	
	SOBREMESA	Fruta da Época ou Sobremesa	
SÁBADO	SOPA	Creme de legumes	
	PRATO	Carapau grelhado com batata e couve bruxelas	
	DIABÉTICOS	Carapau grelhado com batata e couve bruxelas	
	SEM GORDURA	Carapau grelhado com batata e couve bruxelas	
	COZIDOS E GRELHADOS	Carapau grelhado com batata e couve bruxelas	
	SOBREMESA	Fruta da Época ou Sobremesa	
DOMINGO	SOPA	Feijão verde	
	PRATO	Almondegas com esparguete e salada	
	DIABÉTICOS	Almondegas com esparguete e salada	
	SEM GORDURA	Novilho cozido com esparguete e salada	
	COZIDOS E GRELHADOS	Novilho cozido com esparguete e salada	
	SOBREMESA	Fruta da Época ou Sobremesa	

EMENTA SUJEITA ALTERAÇÕES

