



EMENTA

Nº 5

Data 3 a 9 de Fevereiro

Local Edifício Sede

2ª FEIRA	SOPA	Creme de cenoura	
	PRATO	Macarronada de porco com ervilhas	
	DIABÉTICOS	Macarronada de porco com ervilhas	
	SEM GORDURA	Costeleta de porco grelhada com ervilhas	
	COZIDOS E GRELHADOS	Costeleta de porco grelhada com macarrão e ervilhas	
	SOBREMESA	Fruta da Época ou Sobremesa	
3ª FEIRA	SOPA	Agrião	
	PRATO	Paloco com broa, batata a murro e grelos	
	DIABÉTICOS	Paloco com broa, batata a murro e grelos	
	SEM GORDURA	Paloco cozido, batata a murro e grelos	
	COZIDOS E GRELHADOS	Paloco cozido, batata a murro e grelos	
		SOBREMESA	Fruta da Época ou Sobremesa
4ª FEIRA	SOPA	Couve coração	
	PRATO	Frango no forno com arroz e brócolos	
	DIABÉTICOS	Frango no forno com arroz e brócolos	
	SEM GORDURA	Frango cozido com arroz e brócolos	
	COZIDOS E GRELHADOS	Frango cozido com arroz e brócolos	
		SOBREMESA	Fruta da Época ou Sobremesa
5ª FEIRA	SOPA	Feijão com hortaliça	
	PRATO	Abrótea no forno com batata e couve bruxelas	
	DIABÉTICOS	Abrótea no forno com batata e couve bruxelas	
	SEM GORDURA	Abrótea cozida com batata e couve bruxelas	
	COZIDOS E GRELHADOS	Abrótea cozida com batata e couve bruxelas	
		SOBREMESA	Fruta da Época ou Sobremesa
6ª FEIRA	SOPA	Macedónia	
	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
SÁBADO	SOPA	Creme de legumes	
	PRATO	Empadão de atum com arroz e salada mista	
	DIABÉTICOS	Empadão de atum com arroz e salada mista	
	SEM GORDURA	Corvina grelhada com batata e salada mista	
	COZIDOS E GRELHADOS	Corvina grelhada com batata e salada mista	
		SOBREMESA	Fruta da Época ou Sobremesa
DOMINGO	SOPA	Espinafres	
	PRATO	Bife de peru com massa e feijão verde	
	DIABÉTICOS	Bife de peru com massa e feijão verde	
	SEM GORDURA	Bife de peru com massa e feijão verde	
	COZIDOS E GRELHADOS	Bife de peru com massa e feijão verde	
		SOBREMESA	Fruta da Época ou Sobremesa

EMENTA SUJEITA ALTERAÇÕES

