



EMENTA

Nº 4

Data 31 de Março a 6 de Abril

Local Edifício Sede

2ª FEIRA	SOPA	Creme de cenoura	
	PRATO	Frango estufado com puré de batata e salada	🔥
	DIABÉTICOS	Frango estufado com puré de batata e salada	🔥
	SEM GORDURA	Bife de frango com puré de batata e salada	🔥
	COZIDOS E GRELHADOS	Bife de frango com puré de batata e salada	🔥
	SOBREMESA	Fruta da Época ou Sobremesa	🍎
3ª FEIRA	SOPA	Nabiça	
	PRATO	Jardineira de pota	🌿
	DIABÉTICOS	Pota estufada com batata e macedónia de legumes	🌿
	SEM GORDURA	Pota cozida com batata e macedónia de legumes	🌿
	COZIDOS E GRELHADOS	Pota cozida com batata e macedónia de legumes	🌿
	SOBREMESA	Fruta da Época ou Sobremesa	🍎
4ª FEIRA	SOPA	Feijão-verde	
	PRATO	Novilho estufado com esparguete e cenoura	
	DIABÉTICOS	Novilho estufado com esparguete e cenoura	
	SEM GORDURA	Novilho estufado (s/ gordura) com esparguete e cenoura	
	COZIDOS E GRELHADOS	Novilho cozido com esparguete e cenoura	
	SOBREMESA	Fruta da Época ou Sobremesa	🍎
5ª FEIRA	SOPA	Alho francês	
	PRATO	Salada de atum com batata e ovo	🌿
	DIABÉTICOS	Salada de atum com batata e ovo	🌿
	SEM GORDURA	Salada de atum com batata e ovo	🌿
	COZIDOS E GRELHADOS	Salada de atum com batata e ovo	🌿
	SOBREMESA	Fruta da Época ou Sobremesa	🍎
6ª FEIRA	SOPA	Creme de legumes	
	PRATO	Febras de cebolada com arroz e salada mista	🔥
	DIABÉTICOS	Febras de cebolada com arroz e salada mista	🔥
	SEM GORDURA	Febras grelhadas com arroz e salada mista	🔥
	COZIDOS E GRELHADOS	Febras grelhadas com arroz e salada mista	🔥
	SOBREMESA	Fruta da Época ou Sobremesa	🍎
SÁBADO	SOPA	Macedónia	
	PRATO	Robalo grelhado com batata e couve de bruxelas	🌿
	DIABÉTICOS	Robalo grelhado com batata e couve de bruxelas	🌿
	SEM GORDURA	Robalo grelhado com batata e couve de bruxelas	🌿
	COZIDOS E GRELHADOS	Robalo grelhado com batata e couve de bruxelas	🌿
	SOBREMESA	Fruta da Época ou Sobremesa	🍎
DOMINGO	SOPA	Brócolos	
	PRATO	Peru guisado com massa e macedónia de legumes	
	DIABÉTICOS	Peru guisado com massa e macedónia de legumes	
	SEM GORDURA	Bife de peru grelhado com massa e salada	
	COZIDOS E GRELHADOS	Bife de peru grelhado com massa e salada	
	SOBREMESA	Fruta da Época ou Sobremesa	🍎

EMENTA SUJEITA ALTERAÇÕES

