

EMENTA SEMANAL

2ª feira, 10 de Fevereiro

Sopa: Sopa de espinafres
Prato: Chili com carne
Dieta: Hamburguer grelhado
Salada: Salada de alface e cenoura ralada
Sobremesa: Fruta



3ª feira, 11 de Fevereiro

Sopa: Canja
Prato: Calamares com arroz de cenoura
Dieta: Pescada cozida com batata e cenoura
Salada: Salada de alface, tomate e cenoura ralada
Sobremesa: Fruta

4ª feira, 12 de Fevereiro

Sopa: Sopa de agrião
Prato: Bitoque com ovo e batatas fritas
Dieta: Bife grelhado com arroz branco
Salada: Salada de alface, rúcula e beterraba ralada
Sobremesa: Fruta



5ª feira, 13 de Fevereiro

Sopa: Sopa de alho-francês
Prato: Arroz de pato
Dieta: Perna de peru estufada
Salada: Sala de alface, rúcula e pimentos
Sobremesa: Fruta

6ª feira, 14 de Fevereiro

Sopa: Sopa feijão-verde
Prato: Atum em tomate com lacinhos
Dieta: Robalinhos grelhados
Salada: Salada alface, cenoura e pimentos
Sobremesa: Gelatina

