

EMENTA SEMANAL

2ª feira, 12 de Outubro

Sopa: Sopa de feijão com hortaliça
Prato: Carne à Brás
Salada: Salada mista
Dieta: Febras grelhadas com arroz branco
Sobremesa: Fruta

3ª feira, 13 de Outubro

Sopa: Caldo verde
Prato: Atum em tomate com lacinhos
Salada: Salada mista
Dieta: Maruca no forno com legumes
Sobremesa: Leite creme



4ª feira, 14 de Outubro

Sopa: Sopa de espinafres
Prato: Perninhas de frango no forno com molho de soja e puré de batata
Salada: Salada mista
Dieta: Bifinhos de frango grelhados
Sobremesa: Fruta



5ª feira, 15 de Outubro

Sopa: Creme de curgete
Prato: Lasanha de carne
Salada: Salada mista
Dieta: Hambúrguer grelhado com esparguete
Sobremesa: Fruta

6ª feira, 16 de Outubro

Sopa: Sopa de feijão verde
Prato: Saladinha de pescada com legumes e ovo cozido
Salada: Salada mista
Dieta: Pescada cozida com batatas e cenoura
Sobremesa: Fruta



