

EMENTA SEMANAL

2ª feira, 13 de Outubro

Sopa: Sopa de feijão com hortalíça
Prato: Croquetes com arroz branco
Salada: Salada mista
Dieta: Febras grelhadas
Sobremesa: Fruta



3ª feira, 14 de Outubro

Sopa: Caldo Verde
Prato: Massada de peixe
Salada: Salada mista
Dieta: Maruca no forno com batata e legumes
Sobremesa: Mousse de chocolate

4ª feira, 15 de Outubro

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

5ª feira, 16 de Outubro

Sopa: Creme de curgete
Prato: Arroz de pato
Salada: Salada mista
Dieta: Coxa de peru assada no forno
Sobremesa: Fruta



6ª feira, 17 de Outubro

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



Todos os dias: pão, salada mista com três ingredientes e fruta da época