

EMENTA SEMANAL

2ª feira, 17 de Novembro

Sopa: Sopa de lentilhas com hortaliça
Prato: Arroz de frango à nossa moda
Salada: Salada mista
Dieta: Perninhas de frango com arroz branco
Sobremesa: Fruta



3ª feira, 18 de Novembro

Sopa: Canja
Prato: Filetes de solha no forno com batata salteada
Salada: Salada mista
Dieta: Peixe espada grelhado
Sobremesa: Leite creme



4ª feira, 19 de Novembro

Sopa: Sopa de nabijas
Prato: Tortilha no forno
Salada: Salada mista
Dieta: Bifanas grelhadas
Sobremesa: Fruta

5ª feira, 20 de Novembro

Sopa: Sopa de alho-fracês
Prato: Goulash de peru com arroz branco, legumes salteados
Salada: Salada mista
Dieta: Coxa de peru no forno
Sobremesa: Fruta

6ª feira, 21 de Novembro

Sopa: Sopa juliana
Prato: Bacalhau à Brás
Salada: Salada mista
Dieta: Bacalhau cozido com legumes
Sobremesa: Fruta



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