

## EMENTA SEMANAL

### 2ª feira, 19 de Janeiro

Sopa: Creme de cenoura  
Prato: Perna de porco assada com batata salteada  
Salada: Salada mista  
Dieta: Perna de porco assada com arroz branco  
Sobremesa: Fruta



### 3ª feira, 20 de Janeiro

Sopa: Sopa de nabijas  
Prato: Chao min de camarão e legumes  
Salada: Salada mista  
Dieta: Peixe-espada grelhado  
Sobremesa: Profiteroles



### 4ª feira, 21 de Janeiro

Sopa: Canja  
Prato: Bifinhos de frango grelhados com arroz branco e feijão preto  
Salada: Salada mista  
Dieta: Bifinhos de frango grelhados com arroz branco  
Sobremesa: Fruta

### 5ª feira, 22 de Janeiro

Sopa: Sopa de alho-francês  
Prato: Arroz de pato  
Salada: Salada mista  
Dieta: Perna de peru no forno  
Sobremesa: Fruta



### 6ª feira, 23 de Janeiro

Sopa: Sopa de feijão-verde  
Prato: Bacalhau com natas  
Salada: Salada mista  
Dieta: Bacalhau cozido com batatas e hortalíça  
Sobremesa: Fruta

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