

## EMENTA SEMANAL

### 2<sup>a</sup> 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



### 3<sup>a</sup> feira, 20 de Janeiro

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



### 4<sup>a</sup> 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



### 5<sup>a</sup> feira, 22 de Janeiro

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

### 6<sup>a</sup> feira, 23 de Janeiro

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

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