

EMENTA SEMANAL

2ª feira, 20 de Outubro

Sopa: Creme de cenoura
Prato: Perna de peru assada com alho francês e arroz primavera
Salada: Salada mista
Dieta: Perna de peru assada simples com arroz
Sobremesa: Fruta



3ª feira, 21 de Outubro

Sopa: Sopa de grão com espinafres
Prato: Empadão de arroz com atum e ovo cozido
Salada: Salada mista
Dieta: Robalinhos grelhados
Sobremesa: Fruta

4ª feira, 22 de Outubro

Sopa: Sopa juliana
Prato: Hamburguer com ovo e batatas fritas
Salada: Salada mista
Dieta: Febras grelhadas com arroz
Sobremesa: Fruta



5ª feira, 23 de Outubro

Sopa: Creme de legumes
Prato: Panadinhos com esparguete e molho de tomate
Salada: Salada mista
Dieta: Bifinhos de frango grelhados com esparguete
Sobremesa: Fruta



6ª feira, 24 de Outubro

Sopa: Sopa de agrião
Prato: Filetes de salmão com crosta de broa e legumes salteados
Salada: Salada mista
Dieta: Peixe espada grelhado
Sobremesa: Arroz-doce



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