

## EMENTA SEMANAL

### 2<sup>a</sup> feira, 26 de Janeiro

- Sopa: Creme de legumes  
Prato: Frango à Brás  
Salada: Salada mista  
Dieta: Frango cozido com cenoura  
Sobremesa: Fruta



### 3<sup>a</sup> feira, 27 de Janeiro

- Sopa: Sopa de grão com espinafres  
Prato: Lasanha de atum e legumes  
Salada: Salada mista  
Dieta: Red-fish no forno  
Sobremesa: Fruta



### 4<sup>a</sup> feira, 28 de Janeiro

- Sopa: Sopa Juliana  
Prato: Bitoque com ovo e batatas fritas  
Salada: Salada mista  
Dieta: Febras grelhadas com arroz branco  
Sobremesa: Fruta



### 5<sup>a</sup> feira, 29 de Janeiro

- Sopa: Sopa de lentilhas  
Prato: Rolo de carne com esparguete  
Salada: Salada mista  
Dieta: Rolo de carne simples  
Sobremesa: Fruta

### 6<sup>a</sup> feira, 30 de Janeiro

- Sopa: Sopa de agrião  
Prato: Filetes de salmão com crosta de broa, legumes salteados  
Salada: Salada mista  
Dieta: Pescada cozida com batata e cenoura  
Sobremesa: Mousse de chocolate

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