

## EMENTA SEMANAL

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

- Sopa: Creme de cenoura  
Prato: Medalhões de pescada no forno com molho de cenoura  
Salada: Salada mista  
Dieta: Pescada cozida com batata e cenoura  
Sobremesa: Fruta

### 4<sup>a</sup> feira, 7 de Janeiro

- Sopa: Sopa juliana  
Prato: Almôndegas com esparguete  
Salada: Salada mista  
Dieta: Bifes de peru grelhados  
Sobremesa: Fruta

### 5<sup>a</sup> feira, 8 de Janeiro

- Sopa: Sopa de alho -francês  
Prato: Frango assado com batatas fritas  
Salada: Salada mista  
Dieta: Frango assado simples com arroz branco  
Sobremesa: Fruta

### 6<sup>a</sup> feira, 9 de Janeiro

- Sopa: Sopa de feijão-verde  
Prato: Bacalhau à Gomes de Sá  
Salada: Salada mista  
Dieta: Pescada cozido com hortaliça  
Sobremesa: Leite creme

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

