

EMENTA SEMANAL

2ª feira, 23 de Fevereiro

Sopa: Creme de cenoura
Prato: Chili com carne
Salada: Salada mista
Dieta: Hamburguer grelhado com arroz branco
Sobremesa: Fruta



3ª feira, 24 de Fevereiro

Sopa: Sopa de nabijas
Prato: Atum em tomate com lacinhos
Salada: Salada mista
Dieta: Pescada cozida com batatas e cenoura
Sobremesa: Mousse de chocolate

4ª feira, 25 de Fevereiro

Sopa: Canja
Prato: Bifinhos de frango com couscous de legumes
Salada: Salada mista
Dieta: Bifinhos de frango grelhados
Sobremesa: Fruta

5ª feira, 26 de Fevereiro

Sopa: Sopa de alho-francês
Prato: Sauté de peru com puré de batata
Salada: Salada mista
Dieta: Bife de peru grelhado
Sobremesa: Fruta



6ª feira, 27 de Fevereiro

Sopa: Sopa de feijão-verde
Prato: Douradinhos de salmão com arroz de cenoura, legumes salteados
Salada: Salada mista
Dieta: Robalinhos grelhados
Sobremesa: Fruta

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