

## EMENTA SEMANAL

### 2ª feira, 9 de Fevereiro

Sopa: Creme de cenoura  
Prato: Croquetes com arroz  
Salada: Salada mista  
Dieta: Bifanas grelhadas  
Sobremesa: Fruta



### 3ª feira, 10 de Fevereiro

Sopa: Sopa de nabijas  
Prato: Massada de peixe  
Salada: Salada mista  
Dieta: Robalinhos grelhados  
Sobremesa: Pudim flan



### 4ª feira, 11 de Fevereiro

Sopa: Canja  
Prato: Perninhas de frango com molho de soja e puré de batata  
Salada: Salada mista  
Dieta: Perninhas de frango simples com arroz  
Sobremesa: Fruta

### 5ª feira, 12 de Fevereiro

Sopa: Sopa de alho-francês  
Prato: Strogonoff de peru  
Salada: Salada mista  
Dieta: Bife de peru grelhado  
Sobremesa: Fruta



### 6ª feira, 13 de Fevereiro

Sopa: Sopa de agrião  
Prato: Bacalhau à Brás  
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