

EMENTA SEMANAL

2ª feira, 11 de Novembro

- Sopa: Creme de cenoura
- Prato: Chili com carne
- Dieta: Hambúrguer com arroz branco
- Salada: Salada de alface, cenoura ralada e milho
- Sobremesa: Castanhas assadas



3ª feira, 12 de Novembro

- Sopa: Caldo verde
- Prato: Medalhões de pescada com molho de cenoura e legumes cozidos
- Dieta: Pescada cozida com batatas e cenoura
- Salada: Salada de alface e tomate
- Sobremesa: Leite-creme



4ª feira, 13 de Novembro

- Sopa: Creme de legumes
- Prato: Empadinhas com arroz chau chau
- Dieta: Frango cozido com arroz branco
- Salada: Salada de alface, pepino e beterraba ralada
- Sobremesa: Fruta



5ª feira, 14 de Novembro

- Sopa: Canja
- Prato: Sauté de peru com vegetais e puré de batata
- Dieta: Bife de peru grelhado com esparguete
- Salada: Salada de alface, cenoura ralada e pimentos
- Sobremesa: Fruta

6ª feira, 15 de Novembro

- Sopa: Sopa de alho francês
- Prato: Atum em tomate com lacinhos tricolor
- Dieta: Carapaus grelhados com batata e cenoura
- Salada: Salada de alface, tomate e pimentos
- Sobremesa: Fruta