

EMENTA SEMANAL

2ª feira, 13 de Janeiro

- Sopa: Sopa de agrião
- Prato: Esparguete à bolonhesa
- Salada: Salada de alface e cenoura ralada
- Dieta: Hambúrguer grelhado com esparguete
- Sobremesa: Fruta



3ª feira, 14 de Janeiro

- Sopa: Sopa de grão com espinafres
- Prato: Filetes panados com arroz de cenoura
- Salada: Salada de alface, tomate e milho
- Dieta: Pescada cozida com batatas e cenoura
- Sobremesa: Leite creme



4ª feira, 15 de Janeiro

- Sopa: Sopa juliana
- Prato: Bifanas grelhadas com batatas cozidas
- Salada: Salada de alface, pepino e beterraba ralada
- Sobremesa: Fruta

5ª feira, 16 de Janeiro

- Sopa: Creme de alho francês
- Prato: Galinha com amêndoas, arroz chau chau
- Salada: Salada de alface, cenoura ralada e couve roxa
- Dieta: Bifes de peru grelhados com arroz branco
- Sobremesa: Fruta



6ª feira, 17 de Janeiro

- Sopa: Sopa de feijão-verde
- Prato: Bacalhau com natas
- salada: Salada de alface, tomate e pimentos
- Dieta: Bacalhau / pescada cozida com batatas, cenoura e couve
- Sobremesa: Fruta