

EMENTA SEMANAL

2ª feira, 15 de Setembro

Sopa: Creme de legumes
Prato: Esparguete à bolonhesa
Dieta: Hamburguer grelhado com esparguete

3ª feira, 16 de Setembro

Sopa: Canja
Prato: Filetes panados com arroz de cenoura
Dieta: Robalinhos grelhados
Sobremesa: Gelatina



4ª feira, 17 de Setembro

Sopa: Sopa nabiças
Prato: Febras grelhadas com batata cozida e molho de manteiga
Legumes assados
Dieta: Frango cozido com cenoura e arroz branco

5ª feira, 18 de Setembro

Sopa: Sopa de alho-francês
Prato: Galinha com amêndoas e arroz chau-chau
Dieta: Bifes de peru grelhados com arroz branco

6ª feira, 19 de Setembro

Sopa: Sopa de agrião
Prato: Salada de fusillis com atum e legumes
Dieta: Peixe espada grelhado



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