

## EMENTA SEMANAL

### 2ª feira, 18 de Novembro

- Sopa: Creme de espinafres
- Prato: Strogonoff de peru com batatas fritas
- Dieta: Bife de peru grelhado com arroz branco
- Salada: Salada de alface e cenoura ralada
- Sobremesa: Fruta

### 3ª feira, 19 de Novembro

- Sopa: Sopa de Agrião
- Prato: Arroz à valenciana
- Dieta: Peixe-espada grelhado
- Salada: Salada de alface, tomate e milho
- Sobremesa: Fruta



### 4ª feira, 20 de Novembro

- Sopa: Sopa de feijão-verde
- Prato: Pizza
- Dieta: Bifanas grelhadas com macarrão simples
- Salada: Salada de alface, pepino e beterraba ralada
- Sobremesa: Fruta

### 5ª feira, 21 de Novembro

- Sopa: Sopa juliana
- Prato: Bifinhos de frango com cogumelos frescos e arroz branco
- Dieta: Bifinhos de frango grelhados com arroz branco
- Salada: Salada de alface, cenoura ralada e couve roxa
- Sobremesa: Fruta

### 6ª feira, 22 de Novembro

- Sopa: Creme de legumes
- Prato: Pescada espiritual
- Dieta: Pescada cozida com batatas e cenoura
- Salada: Salada de alface, tomate e pimentos
- Sobremesa: Pudim flan

