

EMENTA SEMANAL

2ª feira, 2 de Junho

- Sopa: Sopa de feijão com hortaliça
- Prato: Lasanha à Bolonhesa
- Dieta: Hambúrguer grelhado com esparguete
- Salada: Salada de alface e cenoura ralada
- Sobremesa: Fruta



3ª feira, 3 de Junho

- Sopa: Caldo verde
- Prato: Douradinhos no forno com couscous de legumes
- Dieta: Robalo grelhado
- Salada: Salada de alface, tomate e pepino
- Sobremesa: Gelatina



4ª feira, 4 de Junho

- Sopa: Sopa de espinafres
- Prato: Pizza
- Dieta: Bifanas grelhadas
- Salada: Salada de alface, rúcula e beterraba ralada
- Sobremesa: Fruta

5ª feira, 5 de Junho

- Sopa: Creme de curgete
- Prato: Saladinha de frango com legumes e ovo cozido
- Dieta: Bife de frango com legumes
- Salada: Salada de alface, cenoura ralada e pimentos
- Sobremesa: Fruta

6ª feira, 6 de Junho

- Sopa: Sopa de agrião
- Prato: Atum em tomate com lacinhos
- Dieta: Pescada cozida
- Salada: Salada Alegre
- Sobremesa: Fruta

