

EMENTA SEMANAL

2ª feira, 20 de Janeiro

- Sopa: Creme de espinafres
- Prato: Frango à Brás
- Salada: Costeletas grelhadas
- Dieta: Salada de alface e cenoura ralada
- Sobremesa: Fruta

3ª feira, 21 de Janeiro

- Sopa: Canja
- Prato: Arroz à Valenciana
- Salada: Robalinhos grelhados
- Dieta: Salada de alface e tomate
- Sobremesa: Salada de frutas



4ª feira, 22 de Janeiro

- Sopa: Sopa de agrião
- Prato: Jardineira
- Salada: Frango cozido
- Sobremesa: Salada de alface, pepino e beterraba ralada
- Fruta



5ª feira, 23 de Janeiro

- Sopa: Sopa de alho francês
- Prato: Panadinhos com esparguete e molho de tomate
- Salada: Bifinhos de frango grelhados com arroz branco
- Dieta: Salada de alface, cenoura ralada e pimentos
- Sobremesa: Fruta

6ª feira, 24 de Janeiro

- Sopa: Sopa de feijão-verde
- Prato: Pescada cozida com todos
- salada: Salada de alface, tomate e pimentos
- Sobremesa: Fruta

