

EMENTA SEMANAL

2ª feira, 21 de Outubro

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



3ª feira, 22 de Outubro

- Sopa: Sopa camponesa
- Prato: Red fish no forno com batata cozida e legumes salteados
- Dieta: Red fish no forno com batata cozida
- Salada: Salada de alface, tomate e milho
- Sobremesa: Arroz doce



4ª feira, 23 de Outubro

- Sopa: Creme de brócolos
- Prato: Tortilha no forno
- Dieta: Febras grelhadas
- Salada: Salada de alface, pepino e beterraba ralada
- Sobremesa: Fruta

5ª feira, 24 de Outubro

- Sopa: Sopa de alho francês
- Prato: Panadinhos de frango com arroz de legumes
- Dieta: Bifinhos de frango grelhados com arroz branco
- Salada: Salada de alface, cenoura ralada e couve roxa
- Sobremesa: Fruta

6ª feira, 25 de Outubro

- Sopa: Sopa de agrião
- Prato: Bacalhau à Gomes de Sá
- Dieta: Pescada cozida com batata e cenoura
- Salada: Salada de alface, tomate e pimentos
- Sobremesa: Fruta

