

## EMENTA SEMANAL

### 2ª feira, 27 de Janeiro

- Sopa: Creme de cenoura
- Prato: Gratinado de macarrão com carne e legumes
- Salada: Bife de peru grelhado com macarrão simples
- Dieta: Salada de alface e cenoura ralada
- Sobremesa: Fruta



### 3ª feira, 28 de Janeiro

- Sopa: Sopa de grão com espinafres
- Prato: Medalhões de pescada no forno com molho de cenoura
- Salada: Pescada cozida com batata e cenoura
- Dieta: Salada de alface, tomate e milho
- Sobremesa: Torta recheada



### 4ª feira, 29 de Janeiro

- Sopa: Sopa de agrião
- Prato: Bifinhos de frango grelhados com arroz e feijão preto
- Dieta: Bifinhos de frango grelhados com arroz branco
- Salada: Salada de alface, pepino e beterraba ralada
- Sobremesa: Fruta

### 5ª feira, 30 de Janeiro

- Sopa: Sopa de nabiças
- Prato: Sauté de peru com puré de batata
- Salada: Bifanas grelhadas com arroz
- Dieta: Salada de alface e cenoura ralada
- Sobremesa: Fruta



### 6ª feira, 31 de Janeiro

- Sopa: Sopa Juliana
- Prato: Douradinhos no forno com arroz de cenoura
- Salada: Red-fish no forno com batata cozida
- Sobremesa: Salada de alface, tomate e pimentos
- Fruta