

## EMENTA SEMANAL

### 2ª feira, 3 de Novembro

Sopa: Sopa de feijão com hortalíça  
Prato: Carne de porco à portuguesa  
Salada: Salada mista  
Dieta: Bifes de frango grelhados com esparguete  
Sobremesa: Fruta



### 3ª feira, 4 de Novembro

Sopa: Caldo verde  
Prato: Arroz à valenciana  
Salada: Salada mista  
Dieta: Carapaus grelhados  
Sobremesa: Pudim Flan

### 4ª feira, 5 de Novembro

Sopa: Sopa de espinafres  
Prato: Ervilhas com ovos escalfados  
Salada: Salada mista  
Dieta: Frango cozido com arroz branco  
Sobremesa: Fruta



### 5ª feira, 6 de Novembro

Sopa: Creme de curgete  
Prato: Sauté de peru com vegetais e puré de batata  
Salada: Salada mista  
Dieta: Bife de peru grelhado  
Sobremesa: Fruta

### 6ª feira, 7 de Novembro

Sopa: Sopa de feijão-verde  
Prato: Douradinhos no forno com arroz de cenoura  
Salada: Salada mista  
Dieta: Pescada cozida com legumes  
Sobremesa: Fruta



**Todos os dias:** pão, salada mista com três ingredientes e fruta da época