

EMENTA SEMANAL

2ª feira, 6 de Janeiro

- Sopa:
Prato: Creme de cenoura
Dieta: Perna de porco no forno com arroz branco, legumes salteados
Salada: Perna de porco no forno simples com arroz branco
Sobremesa: Salada de alface e cenoura ralada
Fruta



3ª feira, 7 de Janeiro

- Sopa: Sopa de feijão com hortaliça
Prato: Fusilli tricolor com salmão e ananás
Salada: Salada de alface tomate e milho
Dieta: Salmão grelhado com batata cozida / pescada cozida
Sobremesa: Gelatina

4ª feira, 8 de Janeiro

- Sopa: Caldo verde
Prato: Empadão de carne com puré
Salada: Salada de alface, pepino e beterraba ralada
Dieta: Hambúrguer grelhado com arroz
Sobremesa: Fruta

5ª feira, 9 de Janeiro

- Sopa: Creme de legumes
Prato: Frango assado com batatas fritas
Salada: Salada de alface, cenoura ralada e couve roxa
Dieta: Frango assado com arroz branco
Sobremesa: Fruta

6ª feira, 10 de Janeiro

- Sopa: Sopa de agrião
Prato: Lasanha de atum com legumes
salada: Salada de alface, tomate e pimentos
Dieta: Maruca cozida com batatas e legumes
Sobremesa: Fruta

