



DIA	PRATO	EMENTA GUARNIÇÃO / ACOMPANHAMENTO	Valores Nutricionais
2ª FEIRA	<i>Sopa</i>	Canja com massinhas	
	<i>Carne</i>	Bife de porco grelhado com esparguete e couve de Bruxelas cozida	
	<i>Peixe</i>	Peixe no forno com batata e couve lombarda cozida	
	<i>Dieta</i>	Carapaus grelhados com batata e couve lombarda cozida	
	<i>Sobremesa</i>	Fruta da época / iogurte	
3ª FEIRA	<i>Sopa</i>	Espinafres	
	<i>Carne</i>	Lasanha de carne	
	<i>Peixe</i>	Salada de grão com bacalhau, ovo cozido, cenoura e brócolos	
	<i>Dieta</i>	Carne de vaca estufada simples com arroz branco e couve de Bruxelas	
	<i>Sobremesa</i>	Fruta da época / iogurte	
4ª FEIRA	<i>Sopa</i>	Creme de legumes	
	<i>Carne</i>	Hambúrguer de aves com puré de batata	
	<i>Peixe</i>	Arroz de atum	
	<i>Dieta</i>	Peixe cozido com batata e feijão verde cozido	
	<i>Sobremesa</i>	Fruta da época / iogurte	
5ª FEIRA	<i>Sopa</i>	Macedónia	
	<i>Carne</i>	Arroz à Salsicheiro	
	<i>Peixe</i>	Lombos de peixe com molho de cenoura e puré de batata	
	<i>Dieta</i>	Perna de frango cozida com arroz	
	<i>Sobremesa</i>	Pudim / Fruta da época / iogurte	
6ª FEIRA	<i>Sopa</i>	Hortaliça	
	<i>Carne</i>	Chili (carne picada de porco com feijão, cenoura e arroz branco)	
	<i>Peixe</i>	Douradinhos com arroz de tomate	
	<i>Dieta</i>	Salmão au Meunier com batata, cenoura e feijão verde	
	<i>Sobremesa</i>	iogurte / Fruta da época	

