



DIA	PRATO	EMENTA GUARNIÇÃO / ACOMPANHAMENTO	Valores Nutricionais
2ª FEIRA	<i>Sopa</i>	Feijão verde	
	<i>Carne</i>	Almofadinhas de carne com arroz de cenoura	
	<i>Peixe</i>	Salada Camponesa com pescada desfiada	
	<i>Dieta</i>	Perna de frango cozida com arroz branco	
	<i>Sobremesa</i>	Fruta da época / iogurte	
3ª FEIRA	<i>Sopa</i>	Camponesa	
	<i>Carne</i>	Hambúrguer à Americana com batata frita	
	<i>Peixe</i>	Peixe assado no forno com batata assada	
	<i>Dieta</i>	Peixe grelhado com batata e feijão verde cozido	
	<i>Sobremesa</i>	Fruta da época / iogurte	
4ª FEIRA	<i>Sopa</i>	Alho francês	
	<i>Carne</i>	Frango no forno com puré de batata e cenoura	
	<i>Peixe</i>	Pescada à Francesa com arroz de ervilhas	
	<i>Dieta</i>	Carne de vaca estufada com esparguete	
	<i>Sobremesa</i>	Fruta da época / iogurte	
5ª FEIRA	<i>Sopa</i>	Abóbora com espinafres	
	<i>Carne</i>	Arroz de carne à Nortenha (feijão, cenoura e lombardo)	
	<i>Peixe</i>	Calamares com arroz de tomate	
	<i>Dieta</i>	Peixe cozido com batata e hortaliça cozida	
	<i>Sobremesa</i>	Fruta da época / iogurte	
6ª FEIRA	<i>Sopa</i>	Creme de vegetais	
	<i>Carne</i>	Carne de porco com esparguete e salada de alface	
	<i>Peixe</i>	Solha <i>au Meunier</i> com batata cozida e brócolos	
	<i>Dieta</i>	Fígado de vitela grelhado com arroz e salada	
	<i>Sobremesa</i>	iogurte / Gelado / Fruta da época	

