



DIA	PRATO	EMENTA GUARNIÇÃO / ACOMPANHAMENTO	Valores Nutricionais
2ª FEIRA	<i>Sopa</i>	Puré de cenoura	
	<i>Carne</i>	Almôndegas de vitela com esparguete	
	<i>Peixe</i>	Calamares com arroz de cenoura	
	<i>Dieta</i>	Arroz de vitela	
	<i>Sobremesa</i>	Fruta da época / iogurte	
3ª FEIRA	<i>Sopa</i>	Feijão com hortaliça	
	<i>Carne</i>	Panados de fiambre e queijo com arroz branco e salada	
	<i>Peixe</i>	Peixe assado no forno com batata assada e salada	
	<i>Dieta</i>	Abrótea cozida com batata, cenoura e feijão verde	
	<i>Sobremesa</i>	Leite creme / iogurte / Fruta da época	
4ª FEIRA	<i>Sopa</i>	Couve Portuguesa	
	<i>Carne</i>	Febras de porco grelhadas com massa fusilli e feijão verde salteado	
	<i>Peixe</i>	Pastelinhos de bacalhau com arroz de tomate e salada	
	<i>Dieta</i>	Hambúrguer grelhado com esparguete e salada	
	<i>Sobremesa</i>	iogurte / Fruta da época	
5ª FEIRA	<i>Sopa</i>	Creme de ervilhas	
	<i>Carne</i>	Frango assado no forno com arroz de manteiga	
	<i>Peixe</i>	Chocos estufados com batata cozida	
	<i>Dieta</i>	Peixe grelhado com molho de limão, batata e couve flor	
	<i>Sobremesa</i>	Fruta da época / iogurte	
6ª FEIRA	<i>Sopa</i>	Juliana	
	<i>Carne</i>	Omolete de fiambre com batata pala-pála	
	<i>Peixe</i>	Salada de peixe com batata, ervilhas e cenoura	
	<i>Dieta</i>	Frango cozido com arroz de cenoura	
	<i>Sobremesa</i>	Fruta da época / iogurte	

