



DIA	PRATO	EMENTA GUARNIÇÃO / ACOMPANHAMENTO	Valores Nutricionais
2ª FEIRA	<i>Sopa</i>	Alface	
	<i>Carne</i>	Carne de porco à Portuguesa	
	<i>Peixe</i>	Douradinhos de pescada com arroz e salada	
	<i>Dieta</i>	Carne de vaca estufada com esparguete e salada	
	<i>Sobremesa</i>	Fruta da época / iogurte / Gelado	
3ª FEIRA	<i>Sopa</i>	Creme de cenoura	
	<i>Carne</i>	Hambúrguer de vaca grelhado com massa fussilli e salada de tomate	
	<i>Peixe</i>	Salada de atum com feijão frade e ovo cozido	
	<i>Dieta</i>	Pescada cozida com batata, cenoura e brócolos	
	<i>Sobremesa</i>	Fruta da época / iogurte / Gelatina	
4ª FEIRA	<i>Sopa</i>	Lavrador	
	<i>Carne</i>	Empadão de carne com arroz e salada	
	<i>Peixe</i>	Bacalhau à Brás	
	<i>Dieta</i>	Frango cozido com arroz e legumes	
	<i>Sobremesa</i>	Fruta da época / iogurte	
5ª FEIRA	<i>Sopa</i>	Creme de cenoura	
	<i>Carne</i>	Coxas de frango assadas com batata frita	
	<i>Peixe</i>	Filetes de pescada dourados com arroz	
	<i>Dieta</i>	Lombos de peixe no forno com molho branco, batata e feijão verde	
	<i>Sobremesa</i>	Fruta da época / iogurte	
6ª FEIRA	<i>Sopa</i>	Hortaliça	
	<i>Carne</i>	Lasanha à bolonhesa	
	<i>Peixe</i>	Arroz de peixe com delícias do mar	
	<i>Dieta</i>	Hambúrguer de aves grelhado com massa fussilli	
	<i>Sobremesa</i>	Fruta da época / iogurte	

