

EMENTA ALMOÇO 17/06/2024 A 21/06/2024

DIA		PRATO	ACOMPANHAMENTO
2ª FEIRA	sopa	espinafres	
	carne	costeletas grelhadas	arroz de feijão
	peixe	pescada cozida	batata cozida
	dieta	pescada cozida	batata cozida
	opção	costeletas grelhadas	arroz de feijão
	veget.	tofu grelhado com arroz de feijão	
3ª FEIRA	sopa	couve lombarda	
	carne	frango assado	arroz e batata frita
	peixe	carapaus grelhados	batata cozida
	dieta	carapaus grelhados	batata cozida
	opção	frango assado	arroz e batata frita
	veget.	tofu no forno com batata assada	
4ª FEIRA	sopa	feijão verde	
	carne	empadão de carne	
	peixe	atum e ovo	salada de feijão frade
	dieta	atum e ovo	salada de feijão frade
	opção	empadão de carne	
	veget.	empadão de soja	
5ª FEIRA	sopa	creme de alho francês	
	carne	bife de porco com cogumelos	esparguete
	peixe	arroz de peixe	
	dieta	arroz de peixe	
	opção	bife de porco com cogumelos	esparguete
	veget.	legumes com esparguete	
6ª FEIRA	sopa	caldo verde	
	carne	almondegas de vaca	puré de batata
	peixe	medalhões no forno	arroz
	dieta	medalhões no forno	arroz
	opção	almondegas de vaca	puré de batata
	veget.	lentilhas estufadas com ovo e arroz	

EMENTA JANTAR 17/06/2024 A 21/06/2024

DIA		PRATO	ACOMPANHAMENTO
2ª FEIRA	sopa	espinafres	
	carne	carne à primavera	esparguete
	peixe	red fish no forno	batata assada e arroz
	dieta	red fish no forno	batata assada e arroz
	opção	carne à primavera	esparguete
	veget.	bolonhesa de soja	
3ª FEIRA	sopa	couve lombarda	
	carne	febras de cebolada	macarronete
	peixe	pasteis de bacalhau	arroz de tomate
	dieta	febras grelhadas	macarronete
	opção	febras de cebolada	macarronete
	veget.	seitan panado com arroz de tomate	
4ª FEIRA	sopa	feijão verde	
	carne	bitoque de porco	arroz e batata frita
	peixe	filetes no forno	arroz
	dieta	filetes no forno	arroz
	opção	bitoque de porco	arroz e batata frita
	veget.	ovo estrelado e salsicha de soja com arroz e batata frita	
5ª FEIRA	sopa	creme de alho francês	
	carne	rissois de carne	arroz de cogumelos
	peixe	abrótea estufada	arroz
	dieta	abrótea estufada	arroz
	opção	rissois de carne	arroz de cogumelos
	veget.	arroz de legumes	
6ª FEIRA	sopa	caldo verde	
	carne	S. Jacob (queijo e fiambre)	arroz de ervilhas
	peixe	lulas estufadas	arroz de ervilhas
	dieta	lulas estufadas	arroz de ervilhas
	opção	S. Jacob (queijo e fiambre)	arroz de ervilhas
	veget.	panado de legumes com arroz de ervilhas	