

EMENTA ALMOÇO 24/06/2024 A 28/06/2024

DIA		PRATO	ACOMPANHAMENTO
2ª FEIRA	sopa	ESPINAFRES	
	carne	FEBRAS DE CEBOLADA	ARROZ
	peixe	ARROZ DE PEIXE	
	dieta	ARROZ DE PEIXE	
	opção	FEBRAS DE CEBOLADA	ARROZ
	veget.	TOFU À BRÁS	
3ª FEIRA	sopa	ALHO FRANCES	
	carne	FRANGO GUISADO	ESPARGUETE
	peixe	CARAP AUS GRELHADOS	BATATA COZIDA
	dieta	CARAP AUS GRELHADOS	BATATA COZIDA
	opção	FRANGO GUISADO	ESPARGUETE
	veget.	ARROZ DE SOJA	
4ª FEIRA	sopa	JULIANA	
	carne	ROJÕES COM COGUMELOS	ARROZ DE CENOURA
	peixe	ATUM	SALADA RUSSA
	dieta	ATUM	SALADA RUSSA
	opção	ROJÕES COM COGUMELOS	ARROZ DE CENOURA
	veget.	ARROZ DE COGUMELOS E BRÓCULOS	
5ª FEIRA	sopa	CALDO VERDE	
	carne	COSTELETAS PANADAS	ESPARGUETE
	peixe	ABRÓTEA ESTUFADA	ARROZ BRANCO
	dieta	ABRÓTEA ESTUFADA	ARROZ BRANCO
	opção	COSTELETAS PANADAS	ESPARGUETE
	veget.	TOFU ESTUFADO COM BATATA COZIDA	
6ª FEIRA	sopa	CREME DE CENOURA	
	carne	FEBRAS À PORTUGUESA	ARROZ E BATATA FRITA
	peixe	SERIOLELA NO FORNO	BATATA ASSADA
	dieta	SERIOLELA NO FORNO	BATATA ASSADA
	opção	FEBRAS À PORTUGUESA	ARROZ E BATATA FRITA
	veget.	MACARRONETE COM COGUMELOS E ESPINAFRES	

EMENTA JANTAR 24/06/2024 A 28/06/2024

DIA		PRATO	ACOMPANHAMENTO
2ª FEIRA	sopa	ESPINAFRES	
	carne	CARNE DE PORCO ALENTEJANA	
	peixe	PASTEIS DE BACALHAU	ARROZ DE CENOURA
	dieta	PESCADA COZIDA	BATATA COZIDA
	opção	CARNE DE PORCO ALENTEJANA	
	veget.	CUSCUS COM LEGUMES	
3ª FEIRA	sopa	ALHO FRANCES	
	carne	LOMBO NO FORNO	BATATA ASSADA
	peixe	PESCADA COZIDA	BATATA COZIDA
	dieta	PESCADA COZIDA	BATATA COZIDA
	opção	LOMBO NO FORNO	BATATA ASSADA
	veget.	SEITAN NO FORNO COM BATATA ASSADA	
4ª FEIRA	sopa	JULIANA	
	carne	FEBRAS DE CEBOLADA	ARROZ E BATATA FRITA
	peixe	FILETES PESCADA NO FORNO	ARROZ
	dieta	FILETES PESCADA NO FORNO	ARROZ
	opção	FEBRAS DE CEBOLADA	ARROZ E BATATA FRITA
	veget.	FUSILLI COM LEGUMES	
5ª FEIRA	sopa	CALDO VERDE	
	carne	FRANGO ASSADO	ARROZ DE CENOURA
	peixe	PEIXE ESPADA GRELHADO	BATATA COZIDA
	dieta	PEIXE ESPADA GRELHADO	BATATA COZIDA
	opção	FRANGO ASSADO	ARROZ DE CENOURA
	veget.	BOLONHESA DE SOJA COM ESPARGUETE	
6ª FEIRA	sopa	CREME DE CENOURA	
	carne	PANADOS DE FRANGO	ESPARGUETE
	peixe	ARROZ DE LULAS	
	dieta	ARROZ DE LULAS	
	opção	PANADOS DE FRANGO	ESPARGUETE
	veget.	ALMONDEGAS DE SOJA COM ARROZ	