

**EMENTA Almoço 01/07/2024 a 05/07/2024**

DIA		PRATO	ACOMPANHAMENTO
2ª FEIRA	sopa	alho francês	
	carne	febras grelhadas	arroz de cenoura
	peixe	pasteis de bacalhau	arroz de cenoura
	dieta	febras grelhadas	arroz de cenoura
	opção	febras grelhadas	arroz de cenoura
	veget.	bolonhesa de seitan	
3ª FEIRA	sopa	creme de cenoura	
	carne	bolonhesa de porco	esparguete
	peixe	filetes de pescada no forno	arroz
	dieta	filetes de pescada no forno	arroz
	opção	bolonhesa de porco	esparguete
	veget.	lentilhas estufadas com legumes e batata cozida	
4ª FEIRA	sopa	espinafres	
	carne	arroz de frango	
	peixe	red fish no forno	batata assada
	dieta	red fish no forno	batata assada
	opção	arroz de frango	
	veget.	arroz de legumes e seitan	
5ª FEIRA	sopa	legumes	
	carne	empadão de carne porco	
	peixe	rissois de oeiixe	arroz
	dieta	pescada cozida	batata cozida
	opção	empadão de carne porco	
	veget.	tortilha de legumes	
6ª FEIRA	sopa	juliana	
	carne	frango assado	arroz e batata frita
	peixe	pescada frita	arroz de tomate
	dieta	frango assado	arroz
	opção	frango assado	arroz e batata frita
	veget.	seitan de cebolada com arroz de cenoura	

**EMENTA Jantar 01/07/2024 a 05/07/2024**

DIA		PRATO	ACOMPANHAMENTO
2ª FEIRA	sopa	alho francês	
	carne	almondegas de vaca	esparguete
	peixe	pescada cozida	batata cozida
	dieta	pescada cozida	batata cozida
	opção	almondegas de vaca	esparguete
	veget.	ovos mexidos com arroz de ervilhas	
3ª FEIRA	sopa	creme de cenoura	
	carne	frango assado	arroz e batata assada
	peixe	carapaus grelhados	batata cozida
	dieta	carapaus grelhados	batata cozida
	opção	frango assado	arroz e batata assada
	veget.	tofu salteado com legumes	
4ª FEIRA	sopa	espinafres	
	carne	costeletas grelhadas	arroz de ervilhas
	peixe	arroz de peixe	
	dieta	arroz de peixe	
	opção	costeletas grelhadas	arroz de ervilhas
	veget.	esparguete com cogumelos e ervilhas	
5ª FEIRA	sopa	legumes	
	carne	bife de frango grelhado	fusilli
	peixe	filetes panados	salada russa
	dieta	bife de frango grelhado	fusilli
	opção	bife de frango grelhado	fusilli
	veget.	arroz de tofu	
6ª FEIRA	sopa	juliana	
	carne	carne porco alentejana	
	peixe	atum	feijão frade
	dieta	atum	feijão frade
	opção	carne porco alentejana	
	veget.	cuscus com feijão e cogumelos	