

EMENTA ALMOÇO 18/03/2024 A 22/03/2024

DIA		PRATO	ACOMPANHAMENTO
2ª FEIRA	sopa	espinafres	
	carne	bife de porco com cogumelos	arroz e batata frita
	peixe	abrótea estufada	batata cozida
	dieta	abrótea estufada	batata cozida
	opção	bife de porco com cogumelos	arroz e batata frita
	veget.	CARIL DE LENTILHAS E LEGUMES COM ARROZ	
3ª FEIRA	sopa	caldo verde	
	carne	bolonhesa de porco	esparguete e salada
	peixe	atum e ovo	salada russa
	dieta	atum e ovo	salada russa
	opção	bolonhesa de porco	esparguete e salada
	veget.	LEGUMES À BRÁS	
4ª FEIRA	sopa	alho francês	
	carne	frango guisado	arroz branco
	peixe	filetes panados	arroz de tomate
	dieta	filetes no forno	arroz branco
	opção	frango guisado	arroz branco
	veget.	SOJA ESTUFADA COM MASSA ESPIRAL	
5ª FEIRA	sopa	canja	
	carne	S. Jacob (panado queijo e fiambre)	arroz de cenoura
	peixe	pasteis bacalhau	arroz de pimentos
	dieta	abrótea cozida	batata cozida
	opção	S. Jacob (panado queijo e fiambre)	arroz de cenoura
	veget.	CHILLI DE LEGUMES COM ARROZ	
6ª FEIRA	sopa	juliana	
	carne	porco primavera	esparguete e salada
	peixe	carapaus fritos	arroz e salada
	dieta	carapau grelhado	batata cozida
	opção	porco primavera	esparguete e salada
	veget.	HAMBURGUER DE VEGETAIS COM ESPARGUETE	

EMENTA JANTAR 18/03/2024 A 22/03/2024

DIA		PRATO	ACOMPANHAMENTO
2ª FEIRA	sopa	espinafres	
	carne	empadão de carne	salada
	peixe	carapau de escabeche	batata cozida
	dieta	carapau de escabeche	batata cozida
	opção	empadão de carne	salada
	veget.	ESPARGUETE com COGUMELOS E LEGUMES	
3ª FEIRA	sopa	caldo verde	
	carne	carne de porco estufada	arroz de cenoura
	peixe	pescada frita	arroz de tomate
	dieta	pescada cozida	batata cozida
	opção	carne de porco estufada	arroz de cenoura
	veget.	PANADO DE LEGUMES COM ARROZ	
4ª FEIRA	sopa	alho francês	
	carne	lasanha	salada
	peixe	pasteis de bacalhau	arroz de pimentos
	dieta	carapau grelhado	batata cozida
	opção	lasanha	salada
	veget.	TOMATES RECHEADOS COM ERVILHAS E TOFU	
5ª FEIRA	sopa	canja	
	carne	pá porco no forno	arroz de cenoura
	peixe	bolonhesa de atum	esparguete e salada
	dieta	pá porco no forno	arroz de cenoura
	opção	pá porco no forno	arroz de cenoura
	veget.	LENTILHAS ESTUFADAS COM LEGUMES	
6ª FEIRA	sopa	juliana	
	carne	bitoque de porco	salada
	peixe	rissois de pescada	arroz de tomate
	dieta	febras grelhadas	arroz
	opção	bitoque de porco	salada
	veget.	BOLONHESA DE SOJA	