

## EMENTA ALMOÇO 28/10/2024 A 01/11/2024

DIA		PRATO	ACOMPANHAMENTO
<b>2ª FEIRA</b>	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	
<b>3ª FEIRA</b>	sopa	canja	
	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	
<b>4ª FEIRA</b>	sopa	juliana	
	carne	massada de porco	salada
	peixe	carapau grelhado	batata cozida
	dieta	carapau grelhado	batata cozida
	opção	massada de porco	salada
	veget.	HAMBURGUER DE SOJA COM ESPARGUETE	
<b>5ª FEIRA</b>	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	
<b>6ª FEIRA</b>	sopa		
	carne		
	peixe		
	dieta		
	opção		
	veget.		

## EMENTA JANTAR 28/10/2024 A 01/11/2024

DIA	PRATO	ACOMPANHAMENTO	
<b>2ª FEIRA</b>	sopa	espinafres	
	carne	empadão de carne	salada
	peixe	carapaus de escabeche	batata cozida
	dieta	carapaus de escabeche	batata cozida
	opção	empadão de carne	salada
	veget.	ESPARGUETE DE COGUMELOS E LEGUMES	
<b>3ª FEIRA</b>	sopa	canja	
	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	
<b>4ª FEIRA</b>	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	
<b>5ª FEIRA</b>	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	
<b>6ª FEIRA</b>	sopa		
	carne		
	peixe		
	dieta		
	opção		
	veget.		