

EMENTA ALMOÇO 09/12/2024 A 13/12/2024

DIA		PRATO	ACOMPANHAMENTO
2ª FEIRA	sopa	CREME DE CENOURA	
	carne	CARNE DE PORCO ALENTEJANA	
	peixe	CARAP AUS GRELHADOS	BATATA COZIDA
	dieta	CARAP AUS GRELHADOS	BATATA COZIDA
	opção	CARNE DE PORCO ALENTEJANA	
	veget.	OMOLETE COGUMELOS COM ARROZ	
3ª FEIRA	sopa	ESPINAFRES	
	carne	BIFE DE FRANGO	MACARRONETE
	peixe	FILETES NO FORNO	ARROZ
	dieta	FILETES NO FORNO	ARROZ
	opção	BIFE DE FRANGO	MACARRONETE
	veget.	LENTILHAS ESTUFADAS COM ARROZ	
4ª FEIRA	sopa	FEIJÃO VERDE	
	carne	FEBRAS GRELHADAS	ARROZ DE FEIJÃO E BATATA FRITA
	peixe	LULAS	ARROZ
	dieta	FEBRAS GRELHADAS	ARROZ BRANCO
	opção	FEBRAS GRELHADAS	ARROZ DE FEIJÃO E BATATA FRITA
	veget.	TOFU À BRÁS	
5ª FEIRA	sopa	ALHO FRANCÊS	
	carne	FRANGO ESTUFADO	ARROZ E BATATA FRITA
	peixe	PASTEIS DE BACALHAU	ARROZ
	dieta	FRANGO COZIDO	ARROZ
	opção	FRANGO ESTUFADO	ARROZ E BATATA FRITA
	veget.	CUSCUS COM LEGUMES	
6ª FEIRA	sopa	CREME DE LEGUMES	
	carne	ALMONDEGAS DE VACA	ESPARGUETE
	peixe	PESCADA COZIDA	BATATA COZIDA
	dieta	PESCADA COZIDA	BATATA COZIDA
	opção	ALMONDEGAS DE VACA	ESPARGUETE
	veget.	SEITAN DE CEBOLADA COM ARROZ	

EMENTA JANTAR 09/12/2024 A 13/12/2024

DIA		PRATO	ACOMPANHAMENTO
2ª FEIRA	sopa	CREME DE CENOURA	
	carne	FEBRAS GRELHADAS	ARROZ DE ERVILHAS
	peixe	PESCADA FRITA	ARROZ DE ERVILHAS
	dieta	FEBRAS GRELHADAS	ARROZ DE ERVILHAS
	opção	FEBRAS GRELHADAS	ARROZ DE ERVILHAS
	veget.	BOLONHESA DE SOJA	
3ª FEIRA	sopa	ESPINAFRES	
	carne	ROJÕES COM COGUMELOS	ARROZ E BATATA FRITA
	peixe	ABRÓTEA ESTUFADA	BATATA COZIDA
	dieta	ABRÓTEA ESTUFADA	BATATA COZIDA
	opção	ROJÕES COM COGUMELOS	ARROZ E BATATA FRITA
	veget.	ESPARGUETE COM COGUMELOS E ESPINAFRES	
4ª FEIRA	sopa	FEIJÃO VERDE	
	carne	FRANGO TOMATADA	ESPARGUETE
	peixe	MEDALHÕES PESCADA PANADOS	ARROZ
	dieta	MEDALHÕES PESCADA COZIDOS	ARROZ
	opção	FRANGO TOMATADA	ESPARGUETE
	veget.	SEITAN COM BATATA ASSADA	
5ª FEIRA	sopa	ALHO FRANCÊS	
	carne	COSTOLETAS ESTUFADAS	ARROZ
	peixe	ARROZ DE PEIXE	
	dieta	COSTOLETAS ESTUFADAS	ARROZ
	opção	COSTOLETAS ESTUFADAS	ARROZ
	veget.	TOFU COM LEGUMES E ARROZ	
6ª FEIRA	sopa	CREME DE LEGUMES	
	carne	LASANHA	
	peixe	MEDALHÕES PESCADA COZIDOS	BATATA COZIDA
	dieta	MEDALHÕES PESCADA COZIDOS	BATATA COZIDA
	opção	LASANHA	
	veget.	HAMBURGUER DE SOJA COM ESPARGUETE	