

25 FEV a 3 MAR EMENTA SEMANAL

Segunda-Feira



Sopa

Almoço

Dieta

Jantar

Dieta

Sopa de Espinafres

Febras Estufadas com Arroz de Ervilhas e Salada de Alface

Bife de Peru Estufado com Arroz Branco e Bróculos Cozidos

Peixe Espada Grelhado com Batata e Cenoura Cozida*

Peixe Espada Grelhado com Batata e Cenoura Cozida**

*4

**4

Terça-Feira

Sopa

Almoço

Dieta

Jantar

Dieta

Sopa de Nabijas

Lulas Estufadas com Cenoura, Feijão-Verde e Puré de Batata

Perca Grelhada com Batata e Feijão-Verde Cozido

Arroz de Salsicha de Aves e Couve Branca

Arroz de Salsicha de Aves e Couve Branca

*14

*4

Quarta-Feira

Sopa

Almoço

Dieta

Jantar

Dieta

Sopa de Feijão-Verde

Rolo de Carne (Vaca) no forno com Esparguete e Salada*

Hambúrguer (Vaca) Grelhado com Esparguete e Feijão-Verde Cozido**

Filetes de Pescada no Forno com Batata Salteada (Alho e Salsa) e Salada de Alface*

Filetes de Pescada Grelhados com Batata e Couve Branca Cozida**

*1;3

**1;3

*4

**4

Quinta-Feira

Sopa

Almoço

Dieta

Jantar

Dieta

Creme de Cenoura

Pataniscas de Bacalhau com Arroz de Feijão e Salada de Alface*

Solha Grelhada com Bróculos Cozidos**

Moelas Estufadas com Batata e Cenoura Cozida

Moelas Estufadas com Batata e Cenoura Cozida

*3;4

**4

Sexta-Feira

Sopa

Almoço

Dieta

Jantar

Dieta

Sopa de Feijão Encarnado com Hortaliça

Isclas de Cebolada com Esparguete e Feijão-Verde Cozido*

Coxa de Peru Cozida com Esparguete e Feijão-Verde Cozido**

Maruca no Forno com Arroz de Cenoura e Salada de Alface*

Maruca no Forno com Arroz de Cenoura e Couve Branca**

*1;3

**1;3

*4

**4

Sábado

Sopa

Almoço

Dieta

Jantar

Dieta

Canja*/Sopa de Legumes para os diabéticos

Carapaus Grelhados com Batata e Bróculos Cozidos*

Carapaus Grelhados com Batata e Bróculos Cozidos**

Esparguete à Bolonhesa com Salada de Alface*

Esparguete à Bolonhesa com Salada de Alface**

*1;3

*4

**4

*1;3

**1;3

Domingo

Sopa

Almoço

Dieta

Jantar

Dieta

Puré de Legumes*

Frango "Escondido" (Arroz, Cenoura e Milho) com Salada de Alface

Frango "Escondido" (Arroz e Cenoura) com Salada de Alface

Caldeirada de Peixe (Pescada, Tintureira e Raia)*

Caldeirada de Peixe (Pescada, Tintureira e Raia)**

*1;4

**1;4