

EMENTA

SEMANA 11 A 15 DE OUTUBRO 2021

2ª FEIRA	SOPA	FEIJÃO VERDE
	PEIXE	BACALHAU À BRÁS
	CARNE	LOMBO DE PORCO ASSADO C/ ARROZ DE PASSAS
	DIETA	FRANGO COZIDO C/ LEGUMES
	OPÇÃO	PATANISCAS DE LEGUMES C/ ARROZ DE GRELOS
3ª FEIRA	SOPA	ABOBORA C/ MASSINHAS
	PEIXE	CARAPUS GRELHADOS C/ BATATA COZIDA E MOLHO Á ESPANHOLA
	CARNE	ALHEIRA C/OVO E BATATA FRITA
	DIETA	PEIXE GRELHADO C/ BATATA E LEGUMES
	OPÇÃO	FETTUCCINE SALTEADO C/ ALHO FRANCÊS E COGUMELOS
4ª FEIRA	SOPA	ESPINAFRES
	PEIXE	FEIJOADA DE CHOCOS
	CARNE	FRANGO CORADO C/ ARROZ DE CENOURA
	DIETA	ARROZ DE CARNE AO NATURAL
	OPÇÃO	BOLONHESA DE SOJA
5ª FEIRA	SOPA	FEIJÃO BRANCO C/ GRELOS
	PEIXE	FILETES DOURADOS C/ ARROZ DE TOMATE
	CARNE	FEIJOADA Á TRANSMONTANA
	DIETA	PESCADA COZIDA C/ LEGUMES
	OPÇÃO	QUICHE DE BROCOLOS E MILHO
6ª FEIRA	SOPA	TOMATE C/ PÃO TORRADO
	PEIXE	BACALHAU ALBARDADO C/ ARROZ ALEGRE
	CARNE	LASANHA DE CARNE
	DIETA	BIFES DE FRANGO GRELHADOS C/ ARROZ E LEGUMES
	OPÇÃO	TORTILHA DE LEGUMES