

EMENTA

SEMANA 18 A 22 DE OUTUBRO 2021

2ª FEIRA	SOPA	ALFACE
	PEIXE	PASTEIS DE BACALHAU C/ ARROZ DE GRELOS
	CARNE	COSTELETAS DE PORCO GRELHADAS C/ ESPARGUETE
	DIETA	BORREGO COZIDO C/ LEGUMES
	OPÇÃO	SALADINHA DE LEGUMES C/ OVO COZIDO
3ª FEIRA	SOPA	PRIMAVERA
	PEIXE	RED-FISH ASSADO NO FORNO C/ BATATA ASSADA
	CARNE	EMPADÃO DE CARNE
	DIETA	PEIXE GRELHADO C/ BATATA E LEGUMES
	OPÇÃO	CHILLI DE SOJA
4ª FEIRA	SOPA	ALHO FRANCÊS
	PEIXE	CARAPAUZINHOS FRITOS C/ ARROZ DE LEGUMES
	CARNE	FRANGO ASSADO C/ BATATA FRITA E PICKLES
	DIETA	CARNE DE VACA COZIDA C/ LEGUMES
	OPÇÃO	PAELLA DE LEGUMES
5ª FEIRA	SOPA	ERVILHAS C/ BACON
	PEIXE	RISSOIS DE CAMARÃO C/ SALADA RUSSA
	CARNE	ARROZ DE PATO
	DIETA	PESCADA COZIDA C/ BATATA E LEGUMES
	OPÇÃO	GRATINADO DE MASSA C/ LEGUMES
6ª FEIRA	SOPA	LAVRADOR
	PEIXE	BACALHAU COZIDO C/ OVO BATATA E GRÃO
	CARNE	ISCAS DE CEBOLADA C/ BATATA COZIDA
	DIETA	ESCALOPES DE PERÚ GRELHADOS C/ ARROZ DE CENOURA
	OPÇÃO	LASANHA DE LEGUMES