

EMENTA

SEMANA 24 A 29 DE OUTUBRO 2021

2ª FEIRA	SOPA	GRELOS
	PEIXE	BACALHAU À FLORENTINA
	CARNE	CARNE DE PORCO ASSADA C/ AROMAS
	DIETA	BIFE GRELHADO C/ ARROZ DE CENOURA
	OPÇÃO	ALHO FRANCÊS À BRÁS
3ª FEIRA	SOPA	CANJA DE GALINHA
	PEIXE	CAÇÃO DE COENTRADA C/ AÇORDA
	CARNE	PANADINHOS DE PORCO Á MILANESA
	DIETA	CARAPAU GRELHADO C/ BATATA COZIDA E LEGUMES
	OPÇÃO	TARTE DE LEGUMES
4ª FEIRA	SOPA	COURGETTE
	PEIXE	EMPADÃO DE ATUM
	CARNE	FRANGO ASSADO C/ ARROZ E BATATA FRITA
	DIETA	ARROZ DE COELHO SIMPLES
	OPÇÃO	JARDINEIRA DE SOJA
5ª FEIRA	SOPA	COUVE BRANCA
	PEIXE	TRANCHE DE PESCADA C/ MOLHO DE MARISCO E PURÉ DE BATATA
	CARNE	RANCHO À MODA DE VISEU
	DIETA	PEIXE GRELHADO C/ BATATA E LEGUMES COZIDO
	OPÇÃO	COURGETTE RECHEADA
6ª FEIRA	SOPA	PEIXE
	PEIXE	BACALHAU À ROSA DO ADRO
	CARNE	MOELAS ESTUFADAS À CHEFE
	DIETA	CARNE DE VACA ASSADA SIMPLES
	OPÇÃO	CARIL DE LEGUMES C/ ARROZ BRANCO