

EMENTA

SEMANA 14 a 18 de MARÇO 2022

2ª FEIRA	SOPA	CREME DE CENOURA
	PEIXE	BACALHAU C/ NATAS
	CARNE	ALMONDEGAS ESTUFADAS C/ MOLHO DE TOMATE E ESPARGUETE
	DIETA	COZIDO SIMPLES
	VEGETARIANO	QUICHE DE ESPINAFRES
3ª FEIRA	SOPA	PRIMAVERA
	PEIXE	FRITADA MISTA DE PEIXE C/ ARROZ DE TOMATE
	CARNE	PERÚ ASSADO C/ MOLHO DE LARANJA
	DIETA	PEIXE GRELHADO C/ BATATA E LEGUMES
	VEGETARIANO	FEIJOADA DE LEGUMES
4ª FEIRA	SOPA	ALHO FRANCÊS
	PEIXE	MASSADA DE PEIXE C/ DELICIAS DO MAR E COENTROS
	CARNE	FRANGO CORADO C/ ARROZ E BATATA FRITA
	DIETA	BORREGO COZIDO C/ ARROZ E LEGUMES
	VEGETARIANO	OVOS VERDES C/ ARROZ ALEGRE
5ª FEIRA	SOPA	CANJA DE GALINHA
	PEIXE	FEIJOADA DE CHOCOS
	CARNE	ALHEIRA NO FORNO C/ ARROZ E LEGUMES SALTEADOS
	DIETA	PESCADA COZIDA C/ BATATA E LEGUMES
	VEGETARIANO	TORTILHA DE LEGUMES
6ª FEIRA	SOPA	LAVRADOR
	PEIXE	BACALHAU ALBARDADO C/ ARROZ DE LEGUMES
	CARNE	MOELAS ESTUFADAS À CHEFE
	DIETA	CARNE DE VACA ASSADA SIMPLES C/ESPARGUETE E CENOURA
	VEGETARIANO	MASSA SALTEADA C/ ESPINAFRES E QUEIJO RALADO