

EMENTA

SEMANA 07 a 11 de MARÇO 2022

SEMANA DO ALENTEJO

2ª FEIRA	SOPA	FEIJÃO VERDE
	PEIXE	BACALHAU Á BRÁS
	CARNE	ENTRECOSTO FRITO C/ MIGAS
	DIETA	CARNE DE VACA ASSADA SIMPLES C/ ESPARGUETE E CENOURA
	VEGETARIANO	LASANHA DE LEGUMES
3ª FEIRA	SOPA	ABOBORA C/ MASSINHAS
	PEIXE	RISSOIS DE CAMARÃO C/ ARROZ DE TOMATE
	CARNE	LOMBO DE PORCO ASSADO C/ AMÊIJOAS
	DIETA	PESCADA COZIDA C/ BATATA E LEGUMES
	VEGETARIANO	CHILLI DE SOJA
4ª FEIRA	SOPA	COUVE BRANCA
	PEIXE	CAÇÃO DE ALHADA C/ AÇORDA
	CARNE	FRANGO ASSADO C/BATATA FRITA E PICKLES
	DIETA	ARROZ DE CARNE SIMPLES
	VEGETARIANO	MASSA SALTEADA C/ TOFÚ E LEGUMES
5ª FEIRA	SOPA	CANJA DE GALINHA
	PEIXE	PEIXE ASSADO NO FORNO C/ BATATA ASSADA
	CARNE	FEIJOADA À ALENTEJANA
	DIETA	CARAPAU GRELHADO C/ BATATA E LEGUMES COZIDOS
	VEGETARIANO	PATANISCAS DE LEGUMES C/ ARROZ DE GRELOS
6ª FEIRA	SOPA	TOMATE C/ PÃO TORRADO
	PEIXE	BACALHAU COZIDO C/ OVO ,BATATA E GRÃO
	CARNE	BORREGO ASSADO NO FORNO À ALENTEJANA
	DIETA	PERÚ ASSADO SIMPLES C/ ARROZ E LEGUMES
	VEGETARIANO	TARTE DE ALHO FRANCÊS E MILHO