

# EMENTA

## SEMANA 16 a 20 de MAIO 2022

<b>2ª FEIRA</b>	<b>SOPA</b>	CREME DE LEGUMES
	<b>PEIXE</b>	PASTEIS DE BACALHAU C/ ARROZ DE GRELOS
	<b>CARNE</b>	ALMONDEGAS ESTUFADAS C/ ESPARGUETE
	<b>DIETA</b>	BORREGO COZIDO C/ LEGUMES
	<b>VEGETARIANO</b>	CREPES DE LEGUMES C/ ARROZ ALEGRE
<b>3ª FEIRA</b>	<b>SOPA</b>	COURGETTE
	<b>PEIXE</b>	ARROZ DE PEIXE E MALANDRINHO
	<b>CARNE</b>	GRELHADA MISTA C/ ARROZ E LEGUMES SALTEADOS
	<b>DIETA</b>	SOLHA GRELHADA C/BATATA E LEGUMES COZIDOS
	<b>VEGETARIANO</b>	PEIXINHOS DA HORTA C/ ARROZ DE TOMATE
<b>4ª FEIRA</b>	<b>SOPA</b>	ESPINAFRES
	<b>PEIXE</b>	RISSOIS DE CAMARÃO C/ SALADA RUSSA
	<b>CARNE</b>	FRANGO ASSADO C/ ARROZ , BATATA FRITA E PICKLES
	<b>DIETA</b>	ARROZ DE COELHO E CENOURA SIMPLES
	<b>VEGETARIANO</b>	GRATINADO DE MASSA C/ LEGUMES
<b>5ª FEIRA</b>	<b>SOPA</b>	JULIANA
	<b>PEIXE</b>	CHOCO FRITO À SETUBALENSE
	<b>CARNE</b>	ARROZ À VALENCIANA
	<b>DIETA</b>	PEIXE GRELHADO C/ BATATA E LEGUMES
	<b>VEGETARIANO</b>	FEIJOADA DE LEGUMES
<b>6ª FEIRA</b>	<b>SOPA</b>	CALDO VERDE
	<b>PEIXE</b>	BACALHAU COZIDO C/ OVO BATATA E GRÃO
	<b>CARNE</b>	MOELAS ESTUFADAS Á CHEFE
	<b>DIETA</b>	ESCALOPES GRELHADOS C/ ARROZ DE CENOURA
	<b>VEGETARIANO</b>	TOMATE RECHEADO C/ LEGUMES E ARROZ BRANCO