

3/02/14 a 07/02/14

22-Jan-2014

DIA EMENTA 2.^a FEIRA SOPA: Creme de espinafres (batata, cenoura, espinafres, alho, cebola, abóbora, nabos, sal, azeite e água) PRATO DE CARNE: Costeletas de porco (lombo) em cebolada com esparguete e salada de alface, tomate e pepino PÃO: Pão de mistura (45g) BEBIDA: Água SOBREMESA/FRUTA: Banana/tangerina/pêra

3.^a FEIRA SOPA: Sopa de feijão com nabiça (batata, cenoura, nabo, abóbora, feijão vermelho, nabiça, cebola, alho, salsa, azeite, sal e água) PRATO DE PEIXE: Bacalhau à Braz e salada de alface, couve roxa e cebola PÃO: Pão de mistura (45g) BEBIDA: Água SOBREMESA/FRUTA: Kiwi/tangerina/maçã

4.^a FEIRA SOPA: Sopa de repolho (batata, cebola, repolho, cenoura, salsa, alho, sal, azeite e água) PRATO DE CARNE: Hambúrguer estufado com puré de batata e salada de alface, cenoura ralada e cebola PÃO: Pão de mistura (45g) BEBIDA: Água SOBREMESA/FRUTA: Clementinas/pêra/banana

5.^a FEIRA SOPA: Sopa de legumes (batata, cenoura, abóbora, brócolos, repolho, cebola, alho francês, salsa, azeite, sal e água) PRATO DE PEIXE: Peixe espada grelhado com batata, cenoura e couve flor PÃO: Pão de mistura (45gr) BEBIDA: Água SOBREMESA/FRUTA: Iogurte/tangerina/pêra

6.^a FEIRA SOPA: Creme de alho francês (Batata, cenoura, cebola, abóbora, nabo, alho francês, azeite, sal e água) PRATO DE CARNE: Peitos de frango no forno com arroz de cenoura e salada de alface, beterraba ralada e cebola PÃO: Pão de mistura (45gr) BEBIDA: Água SOBREMESA/FRUTA: Salada de fruta/banana/maçã

Observações A ementa pode sofrer alterações sempre que necessário