

EMENTA 3 COVID 19

| | ALMOÇO | JANTAR |
|----------------------|---|--|
| SEGUNDA FEIRA | Sopa: Ervilha e cebola Prato: Massa com coelho Salada: Alface e milho Sobremesa: Fruta da época Bebida: Água Pão: Mistura | Sopa: Ervilha e cebola Prato: Solha gratinada com arroz de legumes Salada: Cenoura e couve roxa Sobremesa: Fruta da época Bebida: Água Pão: Mistura |
| TERÇA FEIRA | Sopa: Ervilha e cebola Prato: Meia desfeita de bacalhau Salada: Tomate Sobremesa: Fruta da época Bebida - Água Pão: Mistura | Sopa: Ervilha e cebola Prato: Strogonoff de peru com batata cozida Salada: Feijão verde cozido Sobremesa: Fruta da época Bebida: Água Pão: Mistura |
| QUARTA FEIRA | Sopa: Legumes Prato: Arroz de pato com laranja Salada: Alface e cebola Sobremesa: Fruta da época Bebida: Água Pão: Mistura | Sopa: Legumes Prato: Maruca de cebolada com massa branca Salada: Cenoura e milho Sobremesa: Fruta da época Bebida: Água Pão: Mistura |
| QUINTA FEIRA | Sopa: Legumes Prato: Empadão de peixe Salada: Alface Sobremesa: Fruta da época Bebida: Água Pão: Mistura | Sopa: Legumes Prato: Lombo no forno com arroz colorido Salada: Tomate Sobremesa: Fruta da época Bebida: Água Pão: Mistura |
| SEXTA FEIRA | Sopa: Alho francês Prato: Salada mexicana (batata, feijão, cenoura e milho) Salada: ----- Sobremesa: Fruta da época Bebida - Água Pão: Mistura | Sopa: Alho francês Prato: Arroz de lulas (mandrinhão) Salada: Brócolos Sobremesa: Fruta da época Bebida: Água Pão: Mistura |
| SÁBADO | Sopa: Alho francês Prato: Massa com feijão e bife de peru grelhado Salada: Tomate Sobremesa: Fruta da época Bebida: Água Pão: Mistura | Sopa: Alho francês Prato: Lasanha de carne e curgete Salada: Alface Sobremesa: Fruta da época Bebida: Água Pão: Mistura |
| DOMINGO | Sopa: Couve galega Prato: Perninhas de frango assadas com limão e batata assada com a casca Salada: Alface Sobremesa: Fruta da época Bebida: Água Pão: Mistura | Sopa: Couve galega Prato: Douradinhos no forno com arroz de ervilhas Salada: Tomate Sobremesa: Fruta da época Bebida: Água Pão: Mistura |

A realizar em família

Emília Rodrigues

(Nutricionista C.P. 3155N)