

**EMENTA 5 COVID 19**

	<b>ALMOÇO</b>	<b>JANTAR</b>
<b>SEGUNDA FEIRA</b>	<b>Sopa:</b> Legumes <b>Prato:</b> Rancho (macarronete, couve, grão, e carne de vaca) <b>Salada:</b> ----- <b>Sobremesa:</b> Fruta da época <b>Bebida:</b> Água <b>Pão:</b> Mistura	<b>Sopa:</b> Legumes <b>Prato:</b> Filetes estufados com puré de batata <b>Salada:</b> Alface <b>Sobremesa:</b> Fruta da época <b>Bebida:</b> Água <b>Pão:</b> Mistura
<b>TERÇA FEIRA</b>	<b>Sopa:</b> Legumes <b>Prato:</b> Maruca gratinada com arroz de cenoura <b>Salada:</b> Tomate <b>Sobremesa:</b> Fruta da época <b>Bebida -</b> Água <b>Pão:</b> Mistura	<b>Sopa:</b> Legumes <b>Prato:</b> Espetada de aves grelhada com esparguete <b>Salada:</b> Brócolos <b>Sobremesa:</b> Fruta da época <b>Bebida:</b> Água <b>Pão:</b> Mistura
<b>QUARTA FEIRA</b>	<b>Sopa:</b> Ervilhas e cenoura <b>Prato:</b> Coelho no forno com alecrim e batata assada <b>Salada:</b> Tomate e cebola <b>Sobremesa:</b> Fruta da época <b>Bebida:</b> Água <b>Pão:</b> Mistura	<b>Sopa:</b> Ervilhas e cenoura <b>Prato:</b> Arroz de salmão com coentros <b>Salada:</b> Beterraba <b>Sobremesa:</b> Fruta da época <b>Bebida:</b> Água <b>Pão:</b> Mistura
<b>QUINTA FEIRA</b>	<b>Sopa:</b> Ervilhas e cenoura <b>Prato:</b> Feijoada de polvo (em conserva) <b>Salada:</b> Tomate e alface <b>Sobremesa:</b> <b>Bebida:</b> Água <b>Pão:</b> Mistura	<b>Sopa:</b> Ervilhas e cenoura <b>Prato:</b> Frango grelhado com massa espiral <b>Salada:</b> Couve roxa <b>Sobremesa:</b> Fruta da época <b>Bebida:</b> Água <b>Pão:</b> Mistura
<b>SEXTA FEIRA</b>	<b>Sopa:</b> Couve branca <b>Prato:</b> Lombo assado com arroz de cogumelos <b>Salada:</b> Cenoura <b>Sobremesa:</b> Fruta da época <b>Bebida -</b> Água <b>Pão:</b> Mistura	<b>Sopa:</b> Couve branca <b>Prato:</b> Pescada cozida com todos <b>Salada:</b> Legumes <b>Sobremesa:</b> Fruta da época <b>Bebida:</b> Água <b>Pão:</b> Mistura
<b>SÁBADO</b>	<b>Sopa:</b> Couve branca <b>Prato:</b> Redfish estufado com pimento e massinha cotovelo <b>Salada:</b> Alface <b>Sobremesa:</b> Fruta da época <b>Bebida:</b> Água <b>Pão:</b> Mistura	<b>Sopa:</b> Couve branca <b>Prato:</b> Tentúgal de atum <b>Salada:</b> Couve roxa e beterraba <b>Sobremesa:</b> Fruta da época <b>Bebida:</b> Água <b>Pão:</b> Mistura
<b>DOMINGO</b>	<b>Sopa:</b> Feijão verde <b>Prato:</b> Bacalhau á lagareiro <b>Salada:</b> Tomate <b>Sobremesa:</b> Fruta de época <b>Bebida:</b> Água <b>Pão:</b> Mistura	<b>Sopa:</b> Feijão verde <b>Prato:</b> Peixe espada grelhado com arroz de cenoura <b>Salada:</b> Alface <b>Sobremesa:</b> Fruta da época <b>Bebida:</b> Água <b>Pão:</b> Mistura

A realizar em família

Emília Rodrigues

(Nutricionista C.P. 3155N)