

EMENTA 4 COVID 19

	ALMOÇO	JANTAR
SEGUNDA FEIRA	Sopa: Couve galega Prato: Caldeirada de ameijoas, choco e carapau Salada: ----- Sobremesa: Fruta da época Bebida: Água Pão: Mistura	Sopa: Couve galega Prato: Fêveras de porco com cogumelos e arroz de cenoura Salada: Alface Sobremesa: Fruta da época Bebida: Água Pão: Mistura
TERÇA FEIRA	Sopa: Alho francês Prato: Medalhões de tofu com sementes de chia e esparguete Salada: Tomate e cebola Sobremesa: Fruta da época Bebida - Água Pão: Mistura	Sopa: Alho francês Prato: Empadão de atum em arroz Salada: Couve roxa e alface Sobremesa: Fruta da época Bebida: Água Pão: Mistura
QUARTA FEIRA	Sopa: Alho francês Prato: Abrótea à Gomes de Sá Salada: Feijão verde Sobremesa: Fruta da época Bebida: Água Pão: Mistura	Sopa: Alho francês Prato: Massa com frango, ervilha e cenoura (junto) Salada: Alface Sobremesa: Fruta da época Bebida: Água Pão: Mistura
QUINTA FEIRA	Sopa: Legumes Prato: Feijoada à portuguesa Salada: Tomate e cebola Sobremesa: Fruta da época Bebida: Água Pão: Mistura	Sopa: Legumes Prato: Filetes no forno com arroz de tomate Salada: Alface, milho Sobremesa: Fruta da época Bebida: Água Pão: Mistura
SEXTA FEIRA	Sopa: Legumes Prato: Sardinha assada com batata Salada: Pimento e tomate Sobremesa: Fruta da época Bebida - Água Pão: Mistura	Sopa: Legumes Prato: Massada com tirinhas de peru Salada: Beterraba e alface Sobremesa: Fruta da época Bebida: Água Pão: Mistura
SÁBADO	Sopa: Caldo verde Prato: Jardineira de frango Salada: ----- Sobremesa: Fruta da época Bebida: Água Pão: Mistura	Sopa: Caldo verde Prato: Hambúrguer de grão e batata doce com arroz de cenoura Salada: Alface Sobremesa: Fruta da época Bebida: Água Pão: Mistura
DOMINGO	Sopa: Caldo verde Prato: Açorda de bacalhau Salada: Tomate e pepino Sobremesa: Maçã assada com raspa de citrinos Bebida: Água Pão: Mistura	Sopa: Caldo verde Prato: Ovo cozido com batata Salada: Brócolos Sobremesa: Fruta da época Bebida: Água Pão: Mistura

A realizar
em
família

Emília Rodrigues

(Nutricionista C.P. 3155N)