



# EMENTA DA SEMANA

Nº 1

## 20 A 24 DE MARÇO

Sujeito a alterações sem aviso prévio.

**NOTA:** Pedimos que todos os pedidos de dieta diária sejam efetuados até às 9h30 do próprio dia para [linacardoso@cbomsucesso.pt](mailto:linacardoso@cbomsucesso.pt)

Esta semana serão servidos mix de legumes:

- Couve-flor gratinada com amêndoa
- Feijão Frade, pepino, cebola e pimentos



LACTOSE



OVOS



GLÚTEN



SOJA



PEIXE



CRUSTÁCEOS



MOLUSCO



SULFITOS

### SEG



**SOPA:** ABÓBORA

**1º PRATO:** ESPARGUETE À BOLONHESA (VACA)

**2º PRATO:** BIFE DE PERU GRELHADO C/ARROZ E BRÓCULOS

**SALADA:** ALFACE/TOMATE/CEBOLA

**FRUTA:** LARANJA

### TER



**SOPA:** ESPINAFRES

**1º PRATO:** PERNINHAS DE FRANGO ESTUFADAS C/ CENOURA, CURGETE E PURÉ

**2º PRATO:** FRANGO COZIDO C/ ARROZ E ERVILHAS

**SALADA:** ALFACE/TOMATE/PEPINO

**FRUTA:** KIWI

### QUA



**SOPA:** JULIANA

**1º PRATO:** RISSÓIS DE PESCADA E PESKITOS C/ ARROZ DE FEIJÃO

**2º PRATO:** ROBALO GRELHADO C/ BATATA COZIDA E FEIJÃO-VERDE

**MENU VEGETARIANO:** CARIL DE GRÃO

**SALADA:** ALFACE/TOMATE/CENOURA RALADA

**FRUTA:** BANANA

### QUI

**SOPA:** CALDO VERDE

**1º PRATO:** BIFANAS ESTUFADAS C/ARROZ DE CENOURA

**2º PRATO:** CARNE DE VACA ESTUFADA C/ ARROZ BRANCO E COUVE-FLOR

**SALADA:** ALFACE/TOMATE/RÚCULA

**FRUTA:** MAÇÃ

### SEX



**SOPA:** FEIJÃO

**1º PRATO:** MASSADA DE PESCADA C/ BIMIS



**2º PRATO:** PESCADA COZIDA C/ BATATA E CENOURA

**SALADA:** ALFACE/TOMATE/CENOURA RALADA

**FRUTA:** VARIADA