



EMENTA DA SEMANA

Nº5

DIAS 20 A 24 DE MAIO

Sujeito a alterações sem aviso prévio.

- **NOTA:** Todos os pedidos de dieta diária devem ser efetuados até às 9h30 do próprio dia: lilianaferreira@cbomsucesso.pt

Esta semana serão servidos mix de legumes:

- Couve c/cogumelos e cenoura
- Gratinado de couve-flor, cenoura e amêndoa



LACTOSE



OVOS



GLÚTEN



SOJA



PEIXE



CRUSTÁCEOS



MOLUSCO



SULFITOS

Nutricionista: Cátia Azevedo da Costa

SEG



SOPA: CREME DE CENOURA

MENU 1: ESPARGUETE INTEGRAL À BOLONHESA (vaca)

MENU 2: BIFE DE PERU GRELHADO C/ARROZ E CENOURA

SALADA: ALFACE/TOMATE/BETERRABA

FRUTA: MAÇÃ

TER



SOPA: CREME DE ESPINAFRES

MENU 1: PERNAS DE FRANGO ESTUFADAS C/ARROZ DE CENOURA

MENU 2: FRANGO COZIDO C/ARROZ E ERVILHAS

SALADA: ALFACE/TOMATE/MILHO

FRUTA: KIWI

QUA



SOPA: AGRIÃO

MENU 1: MACEDÓNIA DE ATUM C/OVO



MENU 2: MARUCA COZIDA C/ BRÓCULOS E BATATA

MENU VEGETARIANO: CHUCRUTE C/ CENOURA

SALADA: ALFACE/TOMATE/CENOURA RALADA

FRUTA: BANANA

QUI

SOPA: JULIANA

MENU 1: JARDINEIRA DE VACA C/FEIJÃO VERDE, CENOURA, ERVILHA E BATATA

MENU 2: BIFES DE FRANGO GRELHADOS C/ ARROZ E FEIJÃO VERDE

SALADA: ALFACE/TOMATE/PIMENTO TRICOLOR

FRUTA: LARANJA

SEX

SCHOOL DAY

SOPA: CALDO VERDE



MENU 1: ARROZ DE ATUM



MENU 2: PEIXE ESPADA GRELHADO C/ BATATA E COUVE FLOR

SALADA: ALFACE/TOMATE

FRUTA: VARIADA