



# EMENTA DA SEMANA

Nº 4

20 A 24 DE NOVEMBRO

Sujeito a alterações sem aviso prévio.

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

[linacardoso@cbomsucesso.pt](mailto:linacardoso@cbomsucesso.pt)

Esta semana serão servidos mix de legumes:

- Couve coração c/cogumelos e cenoura
- Ervilhas c/ovos escalfados

 LACTOSE

 OVOS

 GLÚTEN

 SOJA

 PEIXE

 CRUSTÁCEOS

 MOLUSCO

 SULFITOS

## SEG

SOPA: CREME DE CENOURA

 **MENU 1:** CARNE DE VACA GUISADA C/LEGUMES E MACARRONETE INTEGRAL

**MENU 2:** ESCALOPES DE FRANGO GRELHADOS C/ARROZ BRANCO

**SALADA:** ALFACE/TOMATE

**FRUTA:** LARANJA

## TER

SOPA: JULIANA

**MENU 1:** PERNA DE PERU ASSADA C/ ARROZ DE CENOURA

**MENU 2:** PERU NO FORNO C/ARROZ BRANCO E ERVILHAS

**SALADA:** ALFACE/TOMATE/BETERRABA

**FRUTA:** KIWI

## QUA

SOPA: AGRIÃO

  **MENU 1:** MASSADA DE SALMÃO C/ESPINAFRES BABY

 **MENU 2:** ROBALO GRELHADO C/BATATA E BRÓCULOS

**MENU VEGETARIANO:** QUINOA C/ATUM, OVO, TOMATE CHERRY E PIMENTOS VERMELHOS

**SALADA:** ALFACE/TOMATE/MILHO

**FRUTA:** BANA

## QUI

SOPA: SOPA DE FEIJÃO VERDE

**MENU 1:** ARROZ DE FRANGO C/COUVE CORAÇÃO E CENOURA

 **MENU 2:** FRANGO COZIDO C/MASSA TRICOLOR E FEIJÃO-VERDE

**SALADA:** ALFACE/TOMATE/RÚCULA

**FRUTA:** MAÇÃ

## SEX

SOPA: CREME DE ERVILHAS C/COENTROS

   **MENU 1:** BACALHAU À GOMES DE SÁ

 **MENU 2:** PESCADA COZIDA C/MACEDÓNIA

**SALADA:** ALFACE/TOMATE

**FRUTA:** VARIADA