



Nº 4

## DE 09 a 13 DE JUNHO

Sujeito a alterações sem aviso prévio.

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

Esta semana serão servidos mix de legumes:

• Couve coração c/cogumelos e cenoura

Nutricionista: Cátia Azevedo da Costa

[ LA

LACTOSE



ovos



GLÚTEN



SOJA



PEIXE



**CRUSTÁCEOS** 



MOLUSCO



SULFITOS

SEG

**SOPA: CREME DE CENOURA** 



MENU 1: CARNE DE VACA GUISADA C/LEGUMES

E MASSA COTOVELINHOS

MENU 2: BIF DE PERU GRELHADO C/ARROZ

**BRANCO** 

**SALADA: ALFACE/TOMATE** 

FRUTA: MAÇÃ

**TER** 

**FERIADO** 

QUA

**SOPA:** AGRIÃO



MENU 1: PESKITOS C/ARROZ DE CENOURA



MENU 2: DOURADAS C/BATATA E BRÓCULOS



**MENU 3**: QUINOA, OVO, TOMATE CHERRY E PIMENTOS VERMELHOS, QUEIJO FETA

SALADA: ALFACE/TOMATE/MILHO

FRUTA: BANANA

QUI

**SOPA:** SOPA DE FEIJÃO VERDE

**MENU 1:** PEITO DE PERU NO FORNO C/COTOVELINHOS E ERVILHAS

**\*** 

MENU 2: BIFE FRANGO C/MASSA TRICOLOR E

FEIJÃO-VERDE

SALADA: ALFACE/TOMATE/RÚCULA

FRUTA: PÊRA

SEX

**FERIADO**