



EMENTA DA SEMANA

Nº8

13 A 17 DE JANEIRO

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:

- cogumelos com couve coração e cenoura
- caril de grão

 LACTOSE

 OVOS

 GLÚTEN

 SOJA

 PEIXE

 CRUSTÁCEOS

 MOLUSCO

 SULFITOS

Nutricionista: Cátia Azevedo da Costa

SEG

SOPA: PURÉ DE ABOBORA

 **MENU 1:** PANADOS DE PERU COM COTOVELOS, CENOURA E ERVILHA

MENU 2/ BIFE DE FRANGO GRELHADO C/BATATA COZIDA E BROCOLOS

SALADA: ALFACE/TOMATE/MILHO

FRUTA: MAÇÃ

TER

SOPA: SOPA JULIANA

MENU 1: ARROZ DE FRANGO C/CENOURA

MENU 2/ VACA GUIZADA C ARROZ E FEIJÃO VERDE

SALADA: ALFACE/TOMATE/BETERRABA

FRUTA: PÊRA

QUA

SOPA: CREME DE CENOURA

  **MENU 1:** SALADA DE PESCADA C/OVO E MACEDONIA

MENU 2/ VEGETARIANA – SALADA DE FEIJÃO FRADE COM OVO, CEBOLA E COENTROS

SALADA: ALFACE/TOMATE/PEPINO

FRUTA: BANANA

QUI

SOPA: CREME DE ALHO FRANCÊS

 **MENU 1:** HAMBÚRGUER DE VACA C/ ESPARGUETE E CENOURA COZIDA


MENU 2: BIFE PERU GRELHADO C/ARROZ E CENOURA

SALADA: ALFACE/TOMATE/RÚCULA

FRUTA: LARANJA

SEX

SOPA: SOPA DE ESPINAFRES

  **MENU 1:** EMPADÃO DE ARROZ C/ATUM E CENOURA

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

SALADA: ALFACE/TOMATE/CEBOLA

FRUTA: FRUTA VARIADA