



EMENTA DA SEMANA

Nº 9

De 20 a 24 JANEIRO

Sujeito a alterações sem aviso prévio.

NOTAS: Todos os pedidos de dieta diária devem ser efetuados até às 15h30 do dia anterior:

lilianaferreira@cbomsucesso.pt

Esta semana serão servidos mix de legumes:

- Feijão com couve.
- Bimis com cogumelos e cenoura;



LACTOSE



OVOS



GLÚTEN



SOJA



PEIXE



CRUSTÁCEOS



MOLUSCO



SULFITOS

Nutricionista: Cátia Azevedo da Costa

SEG



SOPA: SOPA DE ALHO FRANCÊS

MENU 1: ALMÔNDEGAS DE VACA C/PURÉ

MENU 2: BIFE DE FRANGO C/ARROZ E COUVE-FLÔR

SALADA: ALFACE/TOMATE/PEPINO

FRUTA: MAÇÃ

TER

SOPA: SOPA JULIANA



MENU 1: STROGNOFF DE PORCO C/ARROZ

MENU 2: BIFE DE PERU GRELHADO C/ARROZ E FEIJÃO VERDE

SALADA: ALFACE/TOMATE/RÚCULA

FRUTA: CLEMENTINA

QUA



SOPA: PURÉ DE AGRIÃO

MENU 1: SALADA DE ATUM C/ OVO E MACEDÓNIA



MENU 2: ROBALO GRELHADO COM BATATA E GRELOS

MENU VEGETARIANO: CARIL DE GRÃO COM ARROZ BRANCO

SALADA: ALFACE/TOMATE/MILHO

FRUTA: BANANA

QUI



SOPA: CANJA



MENU 1: FRANGO NO FORNO c/ ESPARGUETE INTEGRAL

MENU 2: CARNE VACA COZIDA C/ARROZ BRANCO E BROCOLOS

SALADA: ALFACE, TOMATE E BETERRABA

FRUTA: PÊRA

SEX



SOPA: PURÉ DE ESPINAFRES

MENU 1: FILETES C/ARROZ DE TOMATE



MENU 2: PESCADA COZIDA C/ BATATA COZIDA E CENOURA

SALADA: ALFACE/TOMATE/CEBOLA

FRUTA: VARIADA