



EMENTA DA SEMANA

Nº 4

DE 13 A 17 JULHO

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



LACTOSE



OVOS



GLÚTEN



SOJA



PEIXE



CRUSTÁCEOS



MOLUSCO



SULFITOS

SEG

SOPA: CREME DE CENOURA

MENU 1: CHILI DE VACA C ARROZ BRANCO

MENU 2: ESCALOPES DE FRANGO GRELHADOS C/ARROZ BRANCO

SALADA: ALFACE/TOMATE

FRUTA: MELÃO

TER

SOPA: JULIANA

MENU 1: BIFES DE PERU C/ARROZ DE ERVILHAS

MENU 2: VACA ESTUFADA C/ARROZ BRANCO E ERVILHAS

SALADA: ALFACE/TOMATE/BETERRABA

FRUTA: MAÇÃ

QUA

SOPA: AGRIÃO

MENU 1: SALADA DE ATUM

MENU 2: DOURADAS C/BATATA E BRÓCULOS

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

SALADA: ALFACE/TOMATE/MILHO

FRUTA: UVAS

QUI

SOPA: SOPA DE FEIJÃO VERDE

MENU 1: PERNA DE PERU C/ ARROZ DE CENOURA

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

SALADA: ALFACE/TOMATE/RÚCULA

FRUTA: MELÂNCIA

SEX

SOPA: CREME DE ERVILHAS C/COENTROS

MENU 1: BACALHAU À GOMES DE SÁ

MENU 2: PESCADA COZIDA C/MACEDÓNIA

SALADA: ALFACE/TOMATE

FRUTA: BANANA