



EMENTA DA SEMANA

Nº 3

DE 15 A 19 DE SETEMBRO

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:

- Espinafre baby c/cogumelos e frutos secos
- Couve coração c/ cogumelos
-



LACTOSE



OVOS



GLÚTEN



SOJA



PEIXE



CRUSTÁCEOS



MOLUSCO



SULFITOS

Nutricionista: Cátia Azevedo da Costa

SEG

SOPA: PURÉ DE LEGUMES C/ESPINAFRES

MENU 1: FEIJOADA VACA C/ ARROZ

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

SALADA: ALFACE/TOMATE/CEBOLA

FRUTA: MACÃ

TER



SOPA: JULIANA

MENU 1: CARBONARA DE AVES (SEM NATAS)

MENU 2: BIFE DE PERU GRELHADO C/ARROZ E BRÓCULOS

SALADA: ALFACE/TOMATE/MILHO

FRUTA: PÊRA

QUA



SOPA: PURÉ DE AGRIÃO

MENU 1: FILETES C/ ARROZ TOMATE



MENU 2: ROBALO C/ BATATA E COUVE-FLORES

MENU VEGETARIANO: SALADA DE CUSCUS C/TOMATE CHERRY, PIMENTOS E COENTROS

SALADA: ALFACE/TOMATE/PEPINO

FRUTA: BANANA

QUI



SOPA: CANJA COM CENOURA

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



MENU 2: VACA ESTUFADA C/ARROZ BRANCO E ERVILHA

SALADA: ALFACE/TOMATE/RÚCULA

FRUTA: LARANJA

SEX

SOPA: CALDO VERDE



MENU 1: ARROZ DE ATUM



MENU 2: PESCADA COZIDA C/BATATAS E GRELOS

SALADA: ALFACE/TOMATE/PIMENTO

FRUTA: VARIADA