



EMENTA DA SEMANA

Nº 1

DE 24 A 28 DE NOVEMBRO

Sujeito a alterações sem aviso prévio.

NOTA: Pedimos que todos os pedidos de dieta diária sejam efetuados até às 9h30 do próprio dia para lilianaferreira@cbomsucesso.pt

Esta semana serão servidos mix de legumes:

- Couve-flor gratinada com amêndoa
- Feijão Frade, pepino, cebola, tomate cherry e queijo feta



LACTOSE



ovos



GLÚTEN



SOJA



PEIXE



CRUSTÁCEOS



MOLUSCO



SULFITOS

SEG

SOPA: ABÓBORA

1º PRATO: ESPARGUETE À BOLONHESA NO FORNO (vaca)

2º PRATO: BIFE DE PERU GRELHADO C/ARROZ

E BRÓCULOS

SALADA: ALFACE/TOMATE/CEBOLA

FRUTA: MACÃ

TER

SOPA: CALDO VERDE

1º PRATO: LOMBO DE PORCO COM

BATATINHAS NO FORNO

2º PRATO: CARNE DE VACA ESTUFADA C/

ARROZ BRANCO E COUVE FLOR

SALADA: ALFACE/TOMATE/PEPINO

FRUTA: PÊRA

QUA

SOPA: JULIANA



1º PRATO: PESCADA C/OVO BATATA E

LEGUMES

MENU VEGETARIANO: CARIL DE GRÃO

SALADA: ALFACE/TOMATE/CENOURA

RALADA

FRUTA: BANANA

QUI

SOPA: ESPINAFRES

1º PRATO: PERNINHAS DE FRANGO

ESTUFADAS C/ CENOURA, CURGETE E PURÉ

2º PRATO: BIFE DE FRANGO C/ ARROZ E

ERVILHAS

SALADA: ALFACE/TOMATE/PEPINO

FRUTA: LARANJA

SEX

SOPA: FEIJÃO



1º PRATO: ARROZ DE ATUM C/ CENOURA



2º PRATO: PESCADA COZIDA C/ BATATA E

CENOURA

SALADA: ALFACE/TOMATE/MLHO

FRUTA: VARIADA

Nutricionista: Cátia Azevedo da Costa