



EMENTA DA SEMANA

Nº 11

DE 10 A 14 NOVEMBRO

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:

- Salada de cuscuz c/tomate cherry, pimentos, coentros e queijo feta
- Couve coração cenoura e cogumelos

LACTOSE

LACTOSI

ovos

GLÚTEN

SOJA



PEIXE



CRUSTÁCEOS



MOLUSCO



SULFITOS

SEG

SOPA: CREME DE ALFACE

MENU 1: STROGONOFF DE PERU C ARROZ

MENU 2: CARNE DE VACA COZIDA C/ ARROZ E

BROCULOS

SALADA: ALFACE/TOMATE/MILHO

FRUTA: MAÇÃ

TER

SOPA: JULIANA



MENU 1: CARNE VACA GUISADA COM MASSA ESPIRAL

MENU 2: BIFE DE PERU GRELHADO C/ARROZ E

ERVILHAS

SALADA: ALFACE/TOMATE/CENOURA RALADA

FRUTA: PÊRA

QUA

SOPA: ESPINAFRES

MENU 1: ATUM À BRÁS

MENU 2: MARUCA COZIDA C/ BATATA, GRELOS

MENU 3: ERVILHAS C/OVOS ESCALFADOS

SALADA: ALFACE/TOMATE/BETERRABA

FRUTA: BANANA

QUI

SOPA: CANJA

MENU 1: BIFANAS COM ESPARGUETE INTEGRAL

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

SALADA: ALFACE/TOMATE/RÚCULA

FRUTA: LARANJA

SEX

SOPA: CREME ABÓBORA

MENU 1: FISH PIE

MENU 2: DOURADA COM LEGUMES

SALADA: ALFACE/TOMATE/RÚCULA

FRUTA: FRUTA VARIADA

Nutricionista: Cátia Azevedo da Costa