



EMENTA DA SEMANA

Nº 11

DE 9 A 13 DE MARÇO

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



OVOS



GLÚTEN



SOJA



PEIXE



CRUSTÁCEOS



MOLUSCO



SULFITOS

Nutricionista: Cátia Azevedo da Costa

SEG

SOPA: CREME DE ALFACE

MENU 1: STROGONOFF DE PERU C ARROZ

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

SALADA: ALFACE/TOMATE/MILHO

FRUTA: MAÇÃ

TER

SOPA: JULIANA



MENU 1: CARNE VACA GUISADA COM MASSA

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

SALADA: ALFACE/TOMATE/CENOURA RALADA

FRUTA: PÊRA

QUA

SOPA: CREME ABÓBORA



MENU 1: SALADA FEIJÃO FRADE C/ ATUM E OVO



MENU 2: DOURADA COM LEGUMES



MENU 3: ERVILHAS C/OVOS ESCALFADOS

SALADA: ALFACE/TOMATE/RÚCULA

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: ESPINAFRES



MENU 1: BACALHAU À BRÁS

MENU 2: MARUCA COZIDA C/ BATATA, GRELOS

SALADA: ALFACE/TOMATE/BETERRABA

FRUTA: FRUTA VARIADA