



EMENTA DA SEMANA

Nº 12

De 17 A 21 NOVEMBRO

Sujeito a alterações sem aviso prévio.

NOTA: Todos os pedidos de dieta diária devem ser efetuados até às 9h30 do próprio dia para lilianaferreira@cbomsucesso.pt

Esta semana serão servidos mix de legumes:

- Curgete, cenoura, feijão e couve
- Massa c/cogumelos, cenoura e couve



LACTOSE



OVOS



GLÚTEN



SOJA



PEIXE



CRUSTÁCEOS



MOLUSCO



SULFITOS

Nutricionista: Cátia Azevedo da Costa

SEG

SOPA: CREME DE COUVE-FLOR, CURGETE, CENOURA E CEBOLA

MENU 1: FEIJOADA C/ARROZ BRANCO

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

SALADA: ALFACE/TOMATE/CEBOLA

FRUTA: MAÇÃ

TER

SOPA: JULIANA



MENU 1: SALSICHAS FRESCAS COM PURÊ



MENU 2: CARNE DE VACA ESTUFADA C/ ARROZ E COUVE-FLOR

SALADA: ALFACE/TOMATE/MILHO

FRUTA: PÊRA

QUA



SOPA: AGRIÃO

MENU 1: PESKITOS / RISSOIS DE CAMARÃO C/ ARROZ



MENU 2: DOURADA GRELHADA C/ BATATA E BRÓCULOS

VEGETARIANO: QUINOA, TOMATE CHERRY, PIMENTOS E COENTROS

SALADA: ALFACE/TOMATE/PEPINO

FRUTA: BANANA

QUI



SOPA: CANJA COM CENOURA

MENU 1: HAMBURGUER C/ ESPARGUETE

MENU 2: BIFE DE PERU C/ARROZ E CENOURA

SALADA: ALFACE/TOMATE/BETERRABA

FRUTA: DIOSPIRO

SEX



SOPA: ALHO FRANCÊS

MENU 1: BACALHAU À BRÁS



MENU 2: PESCADA COZIDA C/ BATATA E GRELOS

SALADA: ALFACE/TOMATE/CENOURA RALADA

FRUTA: FRUTA VARIADA