



# EMENTA DA SEMANA

Nº 3

DE 6 A 10 JULHO

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](mailto: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

## SEG

SOPA: JULIANA

**MENU 1:** CARBONARA DE AVES (SEM NATAS)

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

**SALADA:** ALFACE/TOMATE/MILHO

**FRUTA:** MELANCIA

## TER

SOPA: CREME COM CENOURA

**MENU 1:** ARROZ DE FRANGO C/ CENOURA

 **MENU 2:** VACA ESTUFADA C/ARROZ BRANCO E ERVILHA

**SALADA:** ALFACE/TOMATE/RÚCULA

**FRUTA:** MAÇÃ

## QUA

SOPA: PURÉ DE AGRIÃO

   **MENU 1:** PESKITOS C/ ARROZ TOMATE

 **MENU 2:** DOURADA C/ BATATA E COUVE-FLOR

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

**SALADA:** ALFACE/TOMATE/PEPINO

**FRUTA:** SALADA FRUTAS

## QUI

SOPA: PURÉ DE LEGUMES C/ESPINAFRES

**MENU 1:** PANADOS C/ ARROZ

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

**SALADA:** ALFACE/TOMATE/CEBOLA

**FRUTA:** PÊRA

## SEX

SOPA: CREME ABOBORA

 **MENU 1:** ATUM À BRAS

 **MENU 2:** SALMÃO C/BATATAS E GRELOS

**SALADA:** ALFACE/TOMATE/PIMENTO

**FRUTA:** BANANA