



EMENTA DA SEMANA

14 a 18
de setembro

Sujeito a alterações sem aviso
prévio.

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:

Segunda-feira
Couve c/cogumelos e
cenoura

Sexta-feira
Gratinado de couve-flor,
cenoura e amêndoa



Nutricionista: Joana Cabecinha

2ª FEIRA

SOPA: Creme de alface

1º PRATO: Esparguete à bolonhesa (vaca)  

2º PRATO: Bife de frango grelhado c/arroz e cenoura.

SALADA: Alface, tomate e beterraba

FRUTA: Maçã

3ª FEIRA

SOPA: Juliana

1º PRATO: Jardineira de frango c/cenoura, feijão verde,
ervilha e batata

2º PRATO: Bifes de peru grelhados c/ arroz e feijão verde

SALADA: Alface, tomate e pimentos tricolor

FRUTA: Pêra

4ª FEIRA

SOPA: Agrião

1º PRATO: Macedónia de pescada c/ovo  

MENU VEGETARIANO: Quinoa c/tomate, pimento e
queijo feta

SALADA: Alface, tomate e cenoura ralada

FRUTA: Gelatina 0% açúcar

5ª FEIRA

SOPA: Creme de espinafres

1º PRATO: Panados de peru c/arroz de tomate 

2º PRATO: Vaca estufada em cubos c/arroz e ervilhas 

SALADA: Alface, tomate e milho

FRUTA: Clementina

6ª FEIRA

SOPA: Curgete

1º PRATO: Arroz de pota 

2º PRATO: Peixe espada grelhado c/batata e couve-flor 

SALADA: Alface/Tomate/Milho

FRUTA: Variada