



## EMENTA SEMANAL C.D.

43

| DIA DA SEMANA   | P.ALMOÇO                                         | ALMOÇO                                                                |                                                                                                                                                     | LANCHE                                           |
|-----------------|--------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|
| <b>2ªFeira</b>  | Leite<br>Chá<br>Café<br><br>Pão com<br>Queijo    | <b>SOPA:</b><br><b>SEGUNDO:</b><br><b>DIETA:</b><br><b>SOBREMESA:</b> | Creme de cenoura<br>Salada de atum, com feijão frade<br>ensalsado e salada<br>Peixe grelhado com batata<br>e salada<br>Fruta da época               | Leite, Café, Chá<br><br><br>Pão com<br>Marmelada |
| <b>3ª Feira</b> | Leite<br>Chá<br>Café<br><br>Pão com<br>Manteiga  | <b>SOPA:</b><br><b>SEGUNDO:</b><br><b>DIETA:</b><br><b>SOBREMESA:</b> | Legumes<br>Galinha guisada com com esparguete<br>de ervilhas e salada<br>Frango grelhado com esparguete<br>e salada<br>Fruta da época               | Leite, Café, Chá<br><br><br>Pão com<br>Fiambre   |
| <b>4ªFeira</b>  | Leite<br>Chá<br>Café<br><br>Pão com<br>Chouriço  | <b>SOPA:</b><br><b>SEGUNDO:</b><br><b>DIETA:</b><br><b>SOBREMESA:</b> | Feijão verde<br>Arroz de potas com salada<br>Peixe grelhado com arroz e brócolos<br>Leite creme                                                     | Leite, Café, Chá<br><br><br>Pão com<br>Queijo    |
| <b>5ªFeira</b>  | Leite<br>Chá<br>Café<br><br>Pão com<br>Fiambre   | <b>SOPA:</b><br><b>SEGUNDO:</b><br><b>DIETA:</b><br><b>SOBREMESA:</b> | Feijão<br>Esparguetes à Bolonhesa<br>com salada<br>Costoletas grelhadas com esparguete<br>e salada<br>Fruta da época                                | Leite, Café, Chá<br><br><br>Pão com<br>Manteiga  |
| <b>6ªFeira</b>  | Leite<br>Chá<br>Café<br><br>Pão com<br>Marmelada | <b>SOPA:</b><br><b>SEGUNDO:</b><br><b>DIETA:</b><br><b>SOBREMESA:</b> | Creme de alho francês<br>Peixe espada grelhado com batata<br>e feijão verde<br>Peixe espada grelhado com batata<br>e feijão verde<br>Fruta da época | Leite, Café, Chá<br><br><br>Pão com<br>Mortadela |

**Nota:** Esta ementa poderá estar sujeita a alterações