

EMENTA - I

		2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira	Sábado	Domingo
Peq. Almoço		Leite ou Chá. Pão com Manteiga, Queijo ou Doce ou Leite com Cereais.						
Almoço	Sopa Dieta	Couve Couve	Cenoura Nabiças	Juliana Nabiças	Feijão Verde Nabiças	Couve Espinafres	Espinafres Espinafres	Crema cenoura Espinafres
	Prato	Bacalhau com natas e salada mista	Arroz de Pato com laranja e salada mista	Coelho estufado com arroz de miúdos e salada de alface	Filetes com arroz de tomate e brócolos	Costeletas do cachaço estufadas com puré e salada	Perna de Peru assada no forno com arroz e salada mista	Feijoada
	Dieta	Pato com arroz Branco e Feijão Verde	Bacalhau cozido com batata e grelos	A mesma	A mesma	Bifes de vaca com arroz branco e Feijão verde	A mesma	Bife de peru com arroz branco e legumes
	Sobremesa	Maçã	Laranja	Banana	Pera	Uva	Manga	Pudim
Lanche		Leite ou Chá. Pão com Manteiga, Queijo ou Doce ou Leite com Cereais.						
Jantar	Sopa Dieta	Couve Couve	Cenoura Nabiças	Juliana Nabiças	Feijão Verde Nabiças	Canja de galinha	Espinafres Espinafres	Crema cenoura Espinafres
	Prato	Frango com limão e arroz de cenoura	Raia cozida com batata e feijão verde	Red Fish assado no forno com nabiças	Jardineira de frango	Arroz de Atum	Massada de bacalhau com salada	Pescada cozida com batata cenoura ovo e brócolos
	Dieta	A mesma	Bife de frango grelhado com salada mista	Red Fish cozido com nabiças	Frango desfiado com arroz e grelos	A mesma	A mesma	Pescada cozida com grelos
	Sobremesa	Maçã Assada	Maçã Assada	Maçã Assada	Maçã Assada	Maçã Assada	Maçã Assada	Maçã Assada
Ceia		Leite ou Chá com bolachas.						

Nota: Ementa sujeita a alteração

Ementa elaborada por: Maria da Conceição Gonçalves