

EMENTA - IV

		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	Feijão Verde Couve	Juliana Nabiças	Creme Cenoura Nabiças	Espinafres Espinafres	Couve Espinafres	Caldo Verde Couve
	Prato	Empadão com salada de tomate e alface	Panados de Frango com arroz e salada	Lombo do cachaço assado no forno com arroz, batata e salada	Filetes com arroz de tomate	Coelho estufado com arroz de miúdos e salada de alface	Bacalhau assado com bata a murro e salada	Pernas de frango assadas com arroz batata e salada
	Dieta	Bife de Frango com arroz e grelos	A mesma	Bife de porco grelhado com arroz e brócolos	Bife de Peru grelhado com massa e nabiças fermentadas	Coelho grelhado com arroz de miúdos e grelos	A mesma	A mesma
	Sobremesa	Maçã	Laranja	Banana	Pera	Uvas	Manga	Leite Creme
Lanche		Leite ou Chá. Pão com Manteiga, Queijo ou Doce ou Leite com Cereais.						
Jantar	Sopa Dieta	Couve Couve	Feijão Verde Couve	Juliana Nabiças	Creme Cenoura Nabiças	Espinafres Espinafres	Couve Espinafres	Caldo Verde Couve
	Prato	Pescada cozida com batata e couve salteada	Raia cozida com batata e feijão verde	Perca grelhada com legumes	Bifinhos de Frango com cogumelos	Red Fish com batatas couve salteados	Massa à Bolonhesa	Maruca assada no forno com batata assada arroz e salada
	Dieta	A mesma	Bife de Peru com arroz e salada	A mesma	A mesma	A mesma	Perca grelhada com legumes	Bacalhau cozido com todos
	Sobremesa	Maçã Assada	Maçã Assada	Pera 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