

## EMENTA SEMANAL

### 2ª feira, 29 de Abril

Sopa: Creme de legumes  
Prato: Carne à Brás  
Dieta: Febras grelhadas com arroz branco  
Salada: Salada de alface  
Sobremesa: Fruta

### 3ª feira, 30 de Abril

Sopa: Sopa de nabiças  
Prato: Calamares no forno com arroz de cenoura  
Dieta: Red-fish no forno  
Salada: Salada de alface, tomate e milho  
Sobremesa: Fruta



### 4ª feira, 1 de Maio

FERIADO

### 5ª feira, 2 de Maio

Sopa: Sopa de Agrião  
Prato: Chau min de frango  
Dieta: Bife frango grelhado  
Salada: Salada de alface, cenoura ralada e couve roxa  
Sobremesa: Fruta

### 6ª feira, 3 de Maio

Sopa: Sopa de feijão com hortaliça  
Prato: Bacalhau com natas  
Dieta: Bacalhau cozido  
Salada: Salada de alface, rúcula e tomate  
Sobremesa: Gelado