

EMENTA SEMANAL

2ª feira, 12 de Maio

Sopa: Sopa de feijão com hortalíça
Prato: Sauté de peru com vegetais e puré de batata
Dieta: Bifes de peru grelhados com arroz
Salada: Salada de alface e cenoura ralada
Sobremesa: Fruta



3ª feira, 13 de Maio

Sopa: Caldo verde
Prato: Empadão de arroz com atum e ovo mexido
Dieta: Robalinhos grelhados
Salada: Salada de alface, tomate e pepino
Sobremesa: Salada de frutas



4ª feira, 14 de Maio

Sopa: Sopa de espinafres
Prato: Bitoque com ovo e batatas fritas
Dieta: Bitoque grelhado com arroz
Salada: Salada de alface, pepino e beterraba ralada
Sobremesa: Fruta

5ª feira, 15 de Maio

Sopa: Sopa de curgete
Prato: Galinha com amêndoas e arroz chau-chau
Dieta: Bifinhos de frango grelhados
Salada: Salada de alface, rúcula e pimentos
Sobremesa: Fruta



6ª feira, 16 de Maio

Sopa: Sopa de feijão-verde
Prato: Pescada espiritual
Dieta: Pescada cozida com batata e hortalíça
Salada: Salada alface, cenoura ralada e milho
Sobremesa: Fruta