

EMENTA SEMANAL

2ª feira, 19 de Maio

Sopa: Creme de cenoura
Prato: Chili com carne
Dieta: Hambúrguer grelhado
Salada: Salada de alface e cenoura ralada
Sobremesa: Fruta



3ª feira, 20 de Maio

Sopa: Sopa de grão com espinafres
Prato: Fusillis tricolor com salmão e ananás
Dieta: Pescada cozida com batata e cenoura
Salada: Salada de alface, tomate e pepino
Sobremesa: Arroz doce



4ª feira, 21 de Maio

Sopa: Sopa juliana
Prato: Ervilhas com ovos escalfados
Dieta: Bifanas grelhadas
Salada: Salada de alface, rúcula e beterraba ralada
Sobremesa: Fruta

5ª feira, 22 de Maio

Sopa: Creme de legumes
Prato: Chao min de frango e legumes
Dieta: Bifinhos de frango com esparguete
Salada: Salada de alface, cenoura ralada e pimentos
Sobremesa: Fruta

6ª feira, 23 de Maio

Sopa: Sopa de agrião
Prato: Calamares com arroz de cenoura
Dieta: Carapaus grelhados
Salada: Salada Alegre
Sobremesa: Fruta

