

EMENTA SEMANAL

2ª feira, 5 de Maio

Sopa: Creme de espinafres
Prato: Frango à Brás
Dieta: Bifanas grelhadas com arroz branco
Salada: Salada de alface e cenoura ralada
Sobremesa: Fruta



3ª feira, 6 de Maio

Sopa: Canja
Prato: Saladinha de pescada com legumes e ovo cozido
Dieta: Pescada cozida com batata e cenoura
Salada: Salada de alface, tomate e pepino
Sobremesa: Gelatina

4ª feira, 7 de Maio

Sopa: Sopa nabiças
Prato: Almôndegas com couscous de legumes
Dieta: Bifinhos de frango grelhados com esparguete
Salada: Salada de alface, cenoura ralada e pimentos
Sobremesa: Fruta



5ª feira, 8 de Maio

Sopa: Sopa de alho-francês
Prato: Perna de porco no forno com batata e legumes salteados
Dieta: Perna de porco simples com arroz branco
Salada: Salada de alface, rúcula e couve roxa
Sobremesa: Fruta

6ª feira, 9 de Maio

Sopa: Sopa de agrião
Prato: Filetes panados com arroz de cenoura
Dieta: Red-fish no forno com batata cozida
Salada: Salada alface, cenoura e milho
Sobremesa: Fruta

