EMENTA SEMANAL

2ª feira, 9 de Novembro

Sopa: Creme de legumes
Prato: Chili com carne
Salada: Salada mista
Dieta: Hamburguer grelhado
Sobremesa: Fruta

3ª feira, 10 de Novembro

Sopa: Sopa de agrião
Prato: Filetes panados com arroz alegre
Salada: Salada mista
Dieta: Robalos grelhados
Sobremesa: Fruta

4ª feira, 11 de Novembro

Sopa: Creme de abóbora e cenoura
Prato: Pizza
Salada: Salada mista
Dieta: Bifanas grelhadas
Sobremesa: Castanhas

5ª feira, 12 de Novembro

Sopa: Sopa de grão com espinafres
Prato: Bifinhos de frango com esparguete salteado
Salada: Salada mista
Dieta: Bife de frango grelhados
Sobremesa: Fruta

6ª feira, 13 de Novembro

Sopa: Sopa juliana
Prato: Red fish no forno com batata e legumes cozidos
Salada: Salada mista
Dieta: Red fish no forno simples
Sobremesa: Fruta

