

EMENTA SEMANAL

2ª feira, 10 de Novembro

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

3ª feira, 11 de Novembro

Sopa: Creme de abóbora e cenoura
Prato: Atum em tomate com lacinhos
Salada: Salada mista
Dieta: Robalos grelhados
Sobremesa: Fruta e **Castanhas**



4ª feira, 12 de Novembro

Sopa: Sopa juliana
Prato: Rolinhos mistos com arroz alegre
Salada: Salada mista
Dieta: Bifanas grelhadas
Sobremesa: Fruta

5ª feira, 13 de Novembro

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



6ª feira, 14 de Novembro

Sopa: Sopa de agrião
Prato: Red fish no forno com batatas e legumes cozidos
Salada: Salada mista
Dieta: Red fish no forno simples
Sobremesa: Gelatina

Todos os dias: pão, salada mista com três ingredientes e fruta da época