



	SEMANA DE 28 DE MARÇO A 03 DE ABRIL DE 2022	
	ALMOÇO	JANTAR
Segunda-feira	Sopa de legumes Peixe-espada grelhado c/ feijão-frade e salada de alface Dieta: Peixe-espada grelhado c/ arroz branco Fruta: Pera	Sopa de legumes Moelas estufadas c/ batata e cenoura cozida Fruta: Puré de frutas
Terça-feira	Sopa de feijão-verde e coentros Frango estufado c/ macedónia de legumes e esparguete Dieta: Bife de frango grelhado c/ esparguete Fruta: Laranja	Sopa de feijão-verde e coentros Abrótea grelhada c/ arroz de brócolos Fruta: Maçã cozida
Quarta-feira	Sopa de alho francês e curgete Filetes de pescada em papelote com espinafres, ervilhas, cenoura e arroz de tomate Dieta: Arroz de pescada Fruta: Banana	Sopa de alho francês e curgete Coxa de peru estufada c/ batata e feijão-verde cozido Fruta: Pera cozida
Quinta-feira	Sopa Juliana Cozido à Portuguesa Dieta: Carne cozida c/ batata e cenoura Fruta: Kiwi	Sopa Juliana Peixe-espada grelhado c/ arroz de ervilhas Fruta: Maçã assada
Sexta – feira	Sopa de abóbora e espinafres Perca assada c/ arroz branco e salada mista Dieta: Perca grelhada c/ arroz branco Sobremesa: Gelatina	Sopa de abóbora e espinafres Jardineira c/ legumes Fruta: Pera assada
Sábado	Creme de legumes e coentros Ensopado de borrego e brócolos cozidos Dieta: Carne cozida c/ batata e couve-flor cozida Fruta: Laranja	Creme de legumes e coentros Empadão de arroz c/ peixes e legumes Fruta: Banana
Domingo	Sopa de grão c/ agrião Carapau assado c/ arroz de cenoura e feijão-verde cozido Dieta: Carapau grelhado c/ arroz de cenoura Fruta: Ananás	Sopa de grão c/ agrião Massada de carnes (frango e peru) e couve lombarda Fruta: Maçã cozida

BS: Esta ementa poderá sofrer alterações.

A Diretora
Susana Esteves