



# EMENTA DA SEMANA

Nº 1

## DE 15 A 19 DE JULHO

Sujeito a alterações sem aviso prévio.

**NOTA:** Pedimos que todos os pedidos de dieta diária sejam efetuados até às 9h30 do próprio dia para [lilianaferreira@cbomsucesso.pt](mailto:lilianaferreira@cbomsucesso.pt)

Esta semana serão servidos mix de legumes:

- Couve-flor gratinada com amêndoa
- Feijão Frade, pepino, cebola, tomate cherry e queijo feta



LACTOSE



OVOS



GLÚTEN



SOJA



PEIXE



CRUSTÁCEOS



MOLUSCO



SULFITOS

Nutricionista: Cátia Azevedo da Costa

## SEG



SOPA: ABÓBORA

**1º PRATO:** ESPARGUETE À BOLONHESA NO FORNO (vaca)

**2º PRATO:** BIFE DE PERU GRELHADO C/ARROZ E BRÓCULOS

**SALADA:** ALFACE/TOMATE/CEBOLA

**FRUTA:** MACÃ

## TER



SOPA: CALDO VERDE

**1º PRATO:** LOMBO DE PORCO COM BATATINHAS NO FORNO

**PIQUENIQUE:** EMPADAS C/ BATATA FRITA

**2º PRATO:** CARNE DE VACA ESTUFADA C/ ARROZ BRANCO E COUVE FLOR

**SALADA:** ALFACE/TOMATE/PEPINO

**FRUTA:** LARANJA

## QUA



SOPA: JULIANA

**1º PRATO:** PESCADA C/OVO BATATA E LEGUMES

**MENU VEGETARIANO:** CARIL DE GRÃO

**SALADA:** ALFACE/TOMATE/CENOURA RALADA

**FRUTA:** BANANA

## QUI

SOPA: ESPINAFRES

**1º PRATO:** PERNINHAS DE FRANGO ESTUFADAS C/ CENOURA, CURGETE E PURÉ

**2º PRATO:** BIFE DE PERU C/ ARROZ E ERVILHAS

**SALADA:** ALFACE/TOMATE/PEPINO

**FRUTA:** MELÃO

## SEX



SOPA: FEIJÃO

**1º PRATO:** ARROZ DE ATUM C/ CENOURA



**2º PRATO:** PESCADA COZIDA C/ BATATA E CENOURA

**SALADA:** ALFACE/TOMATE/MLHO

**FRUTA:** VARIADA