



# EMENTA DA SEMANA

Nº 4

## 2 a 6 de dezembro

Sujeito a alterações sem aviso prévio.

**NOTA:** Todos os pedidos de dieta diária devem ser efetuados até às 9h30 do próprio dia.

[lilianaferreira@cbomsucesso.pt](mailto:lilianaferreira@cbomsucesso.pt)

Esta semana serão servidos mix de legumes:

- Couve coração c/cogumelos e cenoura
- Ervilhas c/ovos escalfados

 LACTOSE

 OVOS

 GLÚTEN

 SOJA

 PEIXE

 CRUSTÁCEOS

 MOLUSCO

 SULFITOS

## SEG



**SOPA:** CREME DE CENOURA

**MENU 1:** CARNE DE VACA GUISADA C/LEGUMES E MASSA COTOVELINHOS

**MENU 2:** ESCALOPES DE FRANGO GRELHADOS C/ARROZ BRANCO

**SALADA:** ALFACE/TOMATE

**FRUTA:** MAÇÃ

## TER

**SOPA:** JULIANA

**MENU 1:** PERU NO FORNO C/ARROZ DE ERVILHAS

**MENU 2:** VACA ESTUFADA C/ARROZ BRANCO E ERVILHAS

**SALADA:** ALFACE/TOMATE/BETERRABA

**FRUTA:** PÊRA

## QUA



**SOPA:** AGRIÃO

**MENU 1:** PESKITOS C/ARROZ DE CENOURA

**MENU 2:** DOURADAS C/BATATA E BRÓCULOS

**MENU 3:** QUINOA, OVO, TOMATE CHERRY E PIMENTOS VERMELHOS, QUEIJO FETA

**SALADA:** ALFACE/TOMATE/MILHO

**FRUTA:** CLEMENTINA

## QUI

**SOPA:** SOPA DE FEIJÃO VERDE

**MENU 1:** ARROZ DE FRANGO C/COUVE CORAÇÃO E CENOURA



**MENU 2:** BIFE PERU C/MASSA TRICOLOR E FEIJÃO-VERDE

**SALADA:** ALFACE/TOMATE/RÚCULA

**FRUTA:** BANANA

## SEX



**SOPA:** CREME DE ERVILHAS C/COENTROS

**MENU 1:** BACALHAU À GOMES DE SÁ

**MENU 2:** PESCADA COZIDA C/MACEDÓNIA

**SALADA:** ALFACE/TOMATE

**FRUTA:** VARIADA