



# EMENTA DA SEMANA

Nº 9

## De 14 a 18 OUTUBRO

Sujeito a alterações sem aviso prévio.

**NOTAS:** Todos os pedidos de dieta diária devem ser efetuados até às 15h30 do dia anterior:

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

Esta semana serão servidos mix de legumes:

- Feijão com couve.
- Bimis com cogumelos e cenoura;

 LACTOSE

 OVOS

 GLÚTEN

 SOJA

 PEIXE

 CRUSTÁCEOS

 MOLUSCO

 SULFITOS

Nutricionista: Cátia Azevedo da Costa

### SEG



**SOPA:** SOPA DE ALHO FRANCÊS

**MENU 1:** ALMÔNDEGAS DE VACA C/PURÉ

**MENU 2:** BIFE DE FRANGO C/ARROZ E COUVE-FLÔR

**SALADA:** ALFACE/TOMATE/PEPINO

**FRUTA:** MAÇÃ

### TER



**SOPA:** SOPA JULIANA

**MENU 1:** STROGNOFF DE PORCO C/ARROZ

**MENU 2:** BIFE DE PERU GRELHADO C/ARROZ E FEIJÃO VERDE

**SALADA:** ALFACE/TOMATE/RÚCULA

**FRUTA:** KIWI

### QUA



**SOPA:** PURÉ DE AGRIÃO

**MENU 1:** SALADA DE ATUM C/ OVO E MACEDÓNIA



**MENU 2:** ROBALO GRELHADO COM BATATA E GRELOS

**MENU VEGETARIANO:** CARIL DE GRÃO COM ARROZ BRANCO

**SALADA:** ALFACE/TOMATE/MILHO

**FRUTA:** CLEMENTINA

### QUI



**SOPA:** CANJA

**MENU 1:** FRANGO NO FORNOc/ESPARGUETE INTEGRAL

**MENU 2:** CARNE VACA COZIDA C/ARROZ BRANCO E BROCOLOS

**SALADA:** ALFACE, TOMATE E BETERRABA

**FRUTA:** BANANA

### SEX



**SOPA:** PURÉ DE ESPINAFRES

**MENU 1:** FILETES C/ARROZ DE TOMATE



**MENU 2:** PESCADA COZIDA C/ BATATA COZIDA E CENOURA

**SALADA:** ALFACE/TOMATE/CEBOLA

**FRUTA:** VARIADA