



# EMENTA DA SEMANA

Nº 11

DE 28 A 31 DE OUTUBRO

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:

- Salada de cuscuz c/tomate cherry, pimentos, coentros e queijo feta
- Couve coração cenoura e cogumelos



LACTOSE



OVOS



GLÚTEN



SOJA



PEIXE



CRUSTÁCEOS



MOLUSCO



SULFITOS

## SEG



SOPA: CREME DE ALFACE

**MENU 1:** CARNE VACA GUISADA COM MASSA COTEVELINHO

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

**SALADA:** ALFACE/TOMATE/MILHO

**FRUTA:** MAÇÃ

## TER



SOPA: JULIANA

**MENU 1:** BIFANAS COM ESPARGUETE INTEGRAL

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

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

**FRUTA:** PÊRA

## QUA



SOPA: ESPINAFRES

**MENU 1:** ATUM À BRÁS



**MENU 2:** MARUCA COZIDA C/ BATATA, GRELOS



**MENU 3:** ERVILHAS C/OVOS ESCALFADOS

**SALADA:** ALFACE/TOMATE/BETERRABA

**FRUTA:** LARANJA

## QUI



SOPA: CANJA

**MENU 1:** STROGONOFF DE PORCO C ARROZ

**MENU 2:** BIFES DE FRANGO GRELHADO C/ARROZ E FEIJÃO VERDE

**SALADA:** ALFACE/TOMATE/RÚCULA

**FRUTA:** FRUTA VARIADA

## SEX