



ALMOÇO					
	EMENTA 1	EMENTA 2	EMENTA 3	EMENTA 4	EMENTA 5
DOMINGO	<u>SOPA:</u> Sopa de legumes <u>PRATO:</u> Coxa de peru assada c/ batata assada ou cozida Salada ou legumes cozidos <u>SOBREMESA:</u> Fruta	<u>SOPA:</u> Sopa de legumes <u>PRATO:</u> Frango assado c/ arroz de cenoura Salada ou legumes cozidos <u>SOBREMESA:</u> Fruta	<u>SOPA:</u> Sopa de legumes <u>PRATO:</u> Carne de porco à Alentejana ou Pá porco estufada c/ batata cozida Salada ou legumes cozidos <u>SOBREMESA:</u> Fruta	<u>SOPA:</u> Canja de galinha <u>PRATO:</u> Feijoada c/ arroz branco ou Pá porco estufada c/ cenoura e couve e arroz branco <u>SOBREMESA:</u> Fruta	<u>SOPA:</u> Sopa de legumes <u>PRATO:</u> Frango assado c/ arroz de cenoura e ervilha Salada <u>SOBREMESA:</u> Fruta
SEGUNDA-FEIRA	<u>SOPA:</u> Sopa de espinafres <u>PRATO:</u> Pescada estufada (no forno) c/ arroz de cenoura Salada ou legumes cozidos <u>SOBREMESA:</u> Maçã assada	<u>SOPA:</u> Sopa de espinafres e grão-de-bico <u>PRATO:</u> Solha assada c/ batata assada ou cozida/ Salada ou legumes cozidos <u>SOBREMESA:</u> Fruta	<u>SOPA:</u> Sopa de cebola <u>PRATO:</u> Feijão-frade com atum, ovo e couve cozida ou Pescada c/ ovo, batata e couve cozida <u>SOBREMESA:</u> Fruta	<u>SOPA:</u> Sopa de legumes <u>PRATO:</u> Peixe vermelho assado c/ batata assada ou cozida/ Salada ou legumes cozidos <u>SOBREMESA:</u> Fruta	<u>SOPA:</u> Creme cenoura <u>PRATO:</u> Salada russa de pescada (batata, cenoura, macedónia, pescada e ovo <u>SOBREMESA:</u> Maçã assada
TERÇA-FEIRA	<u>SOPA:</u> Sopa de feijão c/ couve <u>PRATO:</u> Carne de porco à Alentejana ou Pá porco e entrecosto estufado c/ batata cozida/Salada ou legumes cozidos <u>SOBREMESA:</u> Fruta	<u>SOPA:</u> Sopa de legumes <u>PRATO:</u> Frango estufado c/ esparguete Salada ou legumes cozidos <u>SOBREMESA:</u> Maçã assada	<u>SOPA:</u> Sopa de legumes <u>PRATO:</u> Coxa de peru estufada c/ cogumelos e arroz de cenoura Salada ou legumes cozidos <u>SOBREMESA:</u> Fruta	<u>SOPA:</u> Sopa de feijão-verde <u>PRATO:</u> Arroz de pato no forno Salada alface e cenoura ralada <u>SOBREMESA:</u> Fruta	<u>SOPA:</u> Sopa de espinafres <u>PRATO:</u> Rancho ou Pá porco c/ macarronete, cenoura e couve <u>SOBREMESA:</u> Fruta
QUARTA-FEIRA	<u>SOPA:</u> Creme de cenoura <u>PRATO:</u> Perca assada c/ arroz de tomate/Salada alface e cenoura ralada <u>SOBREMESA:</u> Fruta	<u>SOPA:</u> Caldo verde <u>PRATO:</u> Bacalhau no forno c/ puré ou batata cozida ou Bacalhau cozido c/ batata cozida/Salada ou legumes cozidos <u>SOBREMESA:</u> Pudim	<u>SOPA:</u> Creme de cenoura <u>PRATO:</u> Solha no forno c/ batata assada ou cozida/ Salada <u>SOBREMESA:</u> Salada de fruta	<u>SOPA:</u> Creme de cenoura <u>PRATO:</u> Meia desfeita de bacalhau ou Bacalhau cozido desfiado c/ ovo e batata /Couve e cenoura cozida <u>SOBREMESA:</u> Gelatina	<u>SOPA:</u> Sopa de legumes <u>PRATO:</u> Abrótea cozida, ovo, batata, cenoura e couve <u>SOBREMESA:</u> Fruta
QUINTA-FEIRA	<u>SOPA:</u> Sopa de legumes / Sopa de pão <u>PRATO:</u> Cozido à Portuguesa <u>SOBREMESA:</u> Fruta	<u>SOPA:</u> Canja de galinha <u>PRATO:</u> Feijoada c/ arroz seco ou Pá porco estufada c/ cenoura e couve e arroz branco <u>SOBREMESA:</u> Fruta	<u>SOPA:</u> Sopa de espinafres <u>PRATO:</u> Costeletas estufadas c/ arroz de feijão, cenoura e couve ou Costeletas estufadas c/ arroz de cenoura e couve <u>SOBREMESA:</u> Maçã assada	<u>SOPA:</u> Caldo verde <u>PRATO:</u> Vitela estufada c/ cenoura e esparguete cozido Salada ou legumes cozidos <u>SOBREMESA:</u> Maçã assada	<u>SOPA:</u> Sopa de feijão e couve <u>PRATO:</u> Frango de churrasco c/ arroz de cenoura Salada ou legumes cozidos <u>SOBREMESA:</u> Fruta
SEXTA-FEIRA	<u>SOPA:</u> Sopa de feijão-verde <u>PRATO:</u> Bacalhau assado c/ batata a murro / ou cozida/ Migas <u>SOBREMESA:</u> Fruta em calda	<u>SOPA:</u> Sopa de feijão-verde <u>PRATO:</u> Abrótea cozida, ovo, batata, cenoura e couve <u>SOBREMESA:</u> Fruta	<u>SOPA:</u> Caldo verde <u>PRATO:</u> Pescada à Lisboeta ou Salada russa de pescada Salada ou legumes cozidos <u>SOBREMESA:</u> Fruta	<u>SOPA:</u> Sopa de espinafres <u>PRATO:</u> Carapau grelhado c/ arroz de feijão, cenoura e couve ou Carapau grelhado c/ arroz de cenoura e couve <u>SOBREMESA:</u> Fruta	<u>SOPA:</u> Caldo verde <u>PRATO:</u> Dourada grelhada c/ batata cozida Salada ou legumes cozidos <u>SOBREMESA:</u> Fruta em calda
SABADO	<u>SOPA:</u> Sopa de cebola com grão bico <u>PRATO:</u> Vitela c/ macarronete, cenoura e feijão-verde <u>SOBREMESA:</u> Fruta	<u>SOPA:</u> Creme de cenoura <u>PRATO:</u> Pá de porco c/ feijão, cenoura, couve e massa meada <u>SOBREMESA:</u> Fruta	<u>SOPA:</u> Sopa de cebola com grão bico <u>PRATO:</u> Frango estufado c/ cenoura, ervilha e feijão e esparguete Legumes cozidos para diabéticos <u>SOBREMESA:</u> Fruta	<u>SOPA:</u> Sopa de cebola <u>PRATO:</u> Jardineira de pá de porco e chouriça <u>SOBREMESA:</u> Fruta	<u>SOPA:</u> Sopa de cebola <u>PRATO:</u> Costeletas de porco estufadas com arroz de legumes/ Salada ou legumes cozidos <u>SOBREMESA:</u> Fruta