

DIA	PRATO	EMENTA 22 a 26 de janeiro
2ª FEIRA	<i>Sopa</i>	Curgete
	<i>Prato</i>	Nuggets de frango no forno com arroz de cenoura
	<i>Dieta</i>	Febras grelhadas com arroz
	<i>Vegetariano</i>	Arroz de lentilhas e cenoura
	<i>Sobremesa</i>	Fruta da época / logurte
3ª FEIRA	<i>Sopa</i>	Vegetais
	<i>Prato</i>	Carne de vaca estufada com macarronete, feijão-verde e cenoura
	<i>Dieta</i>	Carne de vaca estufada (simples) com macarronete, feijão-verde e cenoura
	<i>Vegetariano</i>	Grão estufado com cogumelos e cenoura
	<i>Sobremesa</i>	Fruta da época / logurte / pudim de chocolate
4ª FEIRA	<i>Sopa</i>	Alho francês e cenoura
	<i>Prato</i>	Salada camponesa (atum, batata, feijão-verde, ervilhas e cenouras)
	<i>Dieta</i>	Pescada cozida com batata cozida, feijão-verde, ervilhas e cenouras)
	<i>Vegetariano</i>	Arroz Xau Xau com legumes
	<i>Sobremesa</i>	Fruta da época / logurte
5ª FEIRA	<i>Sopa</i>	Legumes
	<i>Prato</i>	Carne porco assada com laranja e esparguete
	<i>Dieta</i>	Carne porco assada (simples) com laranja e esparguete
	<i>Vegetariano</i>	Chili de legumes (tomate, beringela, cebola, pimentos, curgete) e arroz
	<i>Sobremesa</i>	Fruta da época / logurte / Gelatina
6ª FEIRA	<i>Sopa</i>	Peixe
	<i>Prato</i>	Perca no forno com arroz branco
	<i>Dieta</i>	Perca no forno simples com arroz branco e legumes salteados
	<i>Vegetariano</i>	Ratatouille de legumes (tomate, beringela, curgete, pimentos, cebola) com arroz
	<i>Sobremesa</i>	Fruta da época / logurte