

DIA	PRATO	EMENTA 15 a 19 de janeiro
2ª FEIRA	<i>Sopa</i>	Grão com espinafres
	<i>Prato</i>	Bolonhesa (carne picada mista massa esparguete)
	<i>Dieta</i>	Salsichas frescas grelhadas com esparguete e couve lombarda
	<i>Vegetariano</i>	Ratatouille de tomatada (tomate, beringela, curgete, pimentos, cebola, cenoura) com arroz
	<i>Sobremesa</i>	Fruta da época
3ª FEIRA	<i>Sopa</i>	Brócolos
	<i>Prato</i>	Carne de porco estufada com ervilhas cenoura, milho e arroz de cenoura
	<i>Dieta</i>	Carne de porco estufada simples com arroz de cenoura
	<i>Vegetariano</i>	Feijão branco estufado em jardineira de legumes (cenoura, ervilha, f. verde)
	<i>Sobremesa</i>	Fruta da época / logurte / Leite-creme
4ª FEIRA	<i>Sopa</i>	Caldo verde
	<i>Prato</i>	Massinha de atum com queijo (cenoura, ervilhas, milho)
	<i>Dieta</i>	Pescada no forno com batata e couve-flor e cenoura cozida
	<i>Vegetariano</i>	Salada de legumes (batata, ervilhas, feijão-verde e cenoura)
	<i>Sobremesa</i>	Fruta da época
5ª FEIRA	<i>Sopa</i>	Couve lombarda
	<i>Prato</i>	Arroz de carnes (frango, salsichas, cogumelos, milho, ervilhas, cenoura)
	<i>Dieta</i>	Peito de frango grelhado com arroz de cenoura
	<i>Vegetariano</i>	Arroz de açafrão com ervilhas, rebentos de soja e cenoura
	<i>Sobremesa</i>	Fruta da época / Pudim de morango
6ª FEIRA	<i>Sopa</i>	Espinafres
	<i>Prato</i>	Bacalhau com natas (migas de bacalhau)
	<i>Dieta</i>	Bacalhau cozido com todos
	<i>Vegetariano</i>	Grão estugado com legumes (cenoura e feijão-verde)
	<i>Sobremesa</i>	Fruta da época / logurte