

DIA	PRATO	EMENTA 29 de janeiro a 2 de fevereiro
2ª FEIRA	<i>Sopa</i>	Caldo verde
	<i>Prato</i>	Empadão de arroz com carne no forno
	<i>Dieta</i>	Almôndegas no forno com puré de batata
	<i>Vegetariano</i>	Quiche de legumes (cogumelos, alho francês, curgete, beringela)
	<i>Sobremesa</i>	Fruta da época / logurte
3ª FEIRA	<i>Sopa</i>	Alho-francês
	<i>Prato</i>	Feijoada à portuguesa
	<i>Dieta</i>	Carne de porco estufada simples com arroz branco
	<i>Vegetariano</i>	Feijoada vegetariana (feijão, couve, cenoura) com arroz
	<i>Sobremesa</i>	Fruta da época / logurte
4ª FEIRA	<i>Sopa</i>	Juliana
	<i>Prato</i>	Rissóis de camarão com arroz de tomate
	<i>Dieta</i>	Palmeta grelhada com batata cozida e feijão verde
	<i>Vegetariano</i>	Rissóis vegetarianos com arroz de tomate
	<i>Sobremesa</i>	Fruta da época / logurte
5ª FEIRA	<i>Sopa</i>	Peixe com coentros
	<i>Prato</i>	Perna de frango de fricassé com massa esparguete
	<i>Dieta</i>	Perna de frango grelhada com massa esparguete e macedónia cozida
	<i>Vegetariano</i>	Esparguete com salteado de cenoura, ervilhas curgete, feijão verde e milho
	<i>Sobremesa</i>	Fruta da época / Pudim
6ª FEIRA	<i>Sopa</i>	Feijão-verde
	<i>Prato</i>	Arroz do mar
	<i>Dieta</i>	Bacalhau fresco cozido com batata, brócolos e couve-flor
	<i>Vegetariano</i>	Salada de feijão-frade, batata e cenoura aos cubos
	<i>Sobremesa</i>	Fruta da época / logurte