



EMENTA

Semana de 22 a 26 de janeiro

		EMENTA
2ª	Sopa	Alho francês
	Dieta Mediterrânica	Salada do mar (peixe, camarão, cenoura, ervilhas e batata)
	Dieta Vegetariana	Grão-de-bico estufado com caril e batata cozida
	Salada	Couve roxa, tomate, alface
	Sobremesa	Fruta da época ou doce
	Pão	Pão de mistura

3ª	Sopa	Feijão com couve
	Dieta Mediterrânica	Peru assado com esparguete e feijão-verde
	Dieta Vegetariana	Esparguete de cogumelos com mistura de legumes
	Salada	Beterraba, alface, tomate
	Sobremesa	Fruta da época
	Pão	Pão de mistura

4ª	Sopa	Creme de cenoura
	Dieta Mediterrânica	Guisado de carne de porco e arroz de feijão
	Dieta Vegetariana	Soja estufada com legumes e arroz de feijão
	Salada	Alface, tomate, pepino
	Sobremesa	Fruta da época
	Pão	Pão de mistura

5ª	Sopa	Abóbora com massinhas
	Dieta Mediterrânica	Salmão assado com batata e legumes cozidos
	Dieta Vegetariana	Lentilhas estufadas com ratatouille
	Salada	Tomate, milho, alface
	Sobremesa	Fruta da época ou doce
	Pão	Pão de mistura

6ª	Sopa	Caldo verde
	Dieta Mediterrânica	Fêveras estufadas com arroz de legumes
	Dieta Vegetariana	Cogumelos estufados com arroz de legumes
	Salada	Cenoura, alface, cebola
	Sobremesa	Fruta da época
	Pão	Pão de mistura

A Cozinheira

Fátima Pinto

O Funcionário

Joaquim Soeiro

O Diretor

Edgárd Pereira

Mêda, 27 de dezembro de 2017

**Nota: Esta ementa pode sofrer alterações*