



EMENTA 8

CANTINA SOCIAL

Visto
2021/10/13

O Provedor,

DE 18 A 24 DE outubro DE 2021

Segunda - feira

Almoço: Creme de abóbora com repolho + Frango assado com arroz e salada de alface + Fruta

Jantar: Sopa de ervilhas + Peixe cozido com batata e legumes + Fruta

Terça - feira

Almoço: Sopa de feijão verde + Bife de peru estufado com massa e repolho + Fruta

Jantar: Sopa de espinafres com grão + Arroz de atum com alface + Fruta

Quarta - feira

Almoço: Creme de cenoura com feijão-verde + Batatas á espanhola com couve-flor + Fruta

Jantar: Sopa de alho-francês + Carne de vaca estufada com ervilha, arroz branco e salada mista + Fruta

Quinta - feira

Almoço: Sopa de coração + Rancho com bróculos + Fruta

Jantar: Sopa de curgete e lentilhas + Bife de peru com arroz de ervilhas e feijão-verde + Fruta

Sexta - feira

Almoço: Creme de ervilhas com couve flor + Filetes de pescada com arroz de feijão e repolho + Fruta

Jantar: Sopa de Favas + Arroz de legumes com barrinhas de peixe + Fruta

Sábado

Almoço: Creme de abóbora + Costeleta de porco grelhada com arroz e salada + Fruta

Jantar: Sopa de Abóbora + Tortilha de Atum com Legumes (Cenoura, Alho-Francês, Pimento) + Fruta

Domingo

Almoço: Canja + Bacalhau de Cebolada, Arroz e Batata Frita e Salada + Fruta

Jantar: Sopa de Repolho + Ovos Escalfados com Arroz de Legumes + Fruta