



## EMENTA 5

### CANTINA SOCIAL

Visto

18/01/24

O Provedor,

DE 22 A 28 DE janeiro DE 2024

#### Segunda - feira

**Almoço:** Sopa de Feijão + Batatas à espanhola com couve-flor cozida + Fruta<sup>3/4</sup>

**Jantar:** Sopa de abóbora + Arroz de carnes com salada de cenoura e pimento + Fruta<sup>12</sup>

#### Terça - feira

**Almoço:** Creme de Cenoura + Vitela assada com espargue cozida e salada de pepino e tomate + Fruta<sup>1/3/12</sup>

**Jantar:** Sopa de nabo + Arroz com atum, delícias, ovo cozido e couve coração + Fruta<sup>3/4</sup>

#### Quarta - feira

**Almoço:** Sopa de Coração + Sardinha assada com batata cozida e salada de pimento e tomate + Fruta<sup>4/12</sup>

**Jantar:** Sopa de feijão-verde + Bife de peru grelhado com arroz branco e brócolos cozidos + Fruta

#### Quinta - feira

**Almoço:** Creme de Ervilhas com Repolho + Massa de frango, grão-de-bico, couve branca e pimento + Fruta<sup>1/3</sup>

**Jantar:** Sopa de feijão + Douradinhos de pescada com puré de batata e salada de alface e tomate + Fruta<sup>2/3/4/7/14</sup>

#### Sexta - feira

**Almoço:** Sopa de Legumes + Caldeirada de pescada com cenoura e pimento e arroz branco + Fruta<sup>4</sup>

**Jantar:** Sopa de brócolos + Rissóis de carne com esparguete e salada de alface e pimento + Fruta<sup>1/2/3/4/6/7/10/11/12</sup>

#### Sábado

**Almoço:** Sopa de Espinafres + Fígado de cebolada com batata cozida e salada de couve roxa e pepino + Fruta<sup>12</sup>

**Jantar:** Sopa de penca + Massada de peixe com couve branca e alho-francês + Fruta<sup>1/3/4</sup>

#### Domingo

**Almoço:** Canja + Bacalhau de Cebolada com batata estufada, arroz branco e brócolos cozidos + Fruta<sup>4</sup>

**Jantar:** Sopa de cenoura + Omelete de fiambre com arroz de legumes (feijão-verde e cenoura) + Fruta<sup>3/6/9</sup>