



## EMENTA 6

### CANTINA SOCIAL

Visto

25/01/24

O Provedor,

**DE 29 DE janeiro A 04 DE fevereiro DE 2024**

#### Segunda - feira

**Almoço:** Sopa de Nabo com Feijão + Massa de frango com legumes (pimento, brócolos, cenoura) + Fruta<sup>1/3</sup>

**Jantar:** Sopa de curgete + Medalhões de pescada assados com batata corada e salada de alface + Fruta<sup>4/12</sup>

#### Terça - feira

**Almoço:** Sopa de Grão + Arroz de bacalhau com repolho e cenoura + Fruta<sup>4</sup>

**Jantar:** Sopa de brócolos + Carne de vaca estufada com batata cozida e couve de bruxelas cozidas + Fruta

#### Quarta - feira

**Almoço:** Creme de Legumes + Perna de peru estufada com ervilhas e esparguete cozida + Fruta<sup>1/3</sup>

**Jantar:** Sopa de cenoura + Arroz de abrótea com repolho cozido + Fruta<sup>4</sup>

#### Quinta - feira

**Almoço:** Sopa de Couve-flor + Cavala assada com batata e couve portuguesa cozida + Fruta<sup>4</sup>

**Jantar:** Sopa de repolho + Rojões estufados com massa cozida e brócolos cozidos + Fruta<sup>1/3</sup>

#### Sexta - feira

**Almoço:** Creme de Brócolos + Peito de frango estufado com arroz de cenoura e legumes salteados + Fruta

**Jantar:** Sopa de grão + Massa com delícias do mar, tomate, milho e ananás + Fruta<sup>1/2/3/4/6</sup>

#### Sábado

**Almoço:** Sopa de Feijão-Verde + Salada de feijão miúdo com cenoura, atum, ovo e batata cozida + Fruta<sup>3/4/12</sup>

**Jantar:** Sopa de couve-flor + Peru assado com arroz branco e macedónia de legumes + Fruta

#### Domingo

**Almoço:** Sopa de Penca + Lombo de porco assado com batata frita, arroz branco e salada de alface + Fruta<sup>12</sup>

**Jantar:** Macedónia de legumes + Peixe vermelho estufado com massa e couve-de-bruxelas cozidas + Fruta<sup>1/3/4</sup>