



## EMENTA SEMANAL CANTINA SOCIAL

A NUTRICIONISTA/DIETISTA,

Ana Miranda

SEMANA DE

08-10-2018

A

14-10-2018

SEGUNDA-FEIRA

TERÇA-FEIRA

QUARTA-FEIRA

QUINTA-FEIRA

SEXTA-FEIRA

SABADO

DOMINGO

### A L M O Ç O

	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA	SABADO	DOMINGO
<b>SOPA GERAL</b>	Sopa de alho francês	Sopa de penca e feijão vermelho	Sopa de nabos	Caldo Verde	Sopa de espinafres	Sopa de feijão verde	Sopa de legumes
<b>PRATO GERAL</b>	Feijoada à transmontana	Pescada cozida com todos	Bife de peru panado com esparguete e molho de tomate	Peixe-espada grelhado com arroz de brócolos e feijão branco	Frango assado com arroz de cenoura	Bacalhau à Gomes Sá	Rojões
<b>SOBREMESA FRUTA</b>	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época