



EMENTA SEMANAL CANTINA SOCIAL

A NUTRICIONISTA/DIETISTA,

Ana Miranda

SEMANA DE

15-10-2018

A

21-10-2018

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
SOPA GERAL	Sopa de coração	Sopa de feijão verde	Sopa de nabos	Sopa de legumes	Sopa de alho francês	Sopa de espinafres	Sopa de coração
PRATO GERAL	Bolinhos de bacalhau com arroz seco, feijão-frade e molho verde	Arroz de pato	Salada russa com atum ovo e maionese	Coelho estufado com ervilhas, cenoura e esparguete	Pescada grelhada com arroz de tomate	Fêvera estufada com massa macarrão	Frango assado com arroz e legumes salteados
SOBREMESA FRUTA	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época