



## EMENTA SEMANAL CANTINA SOCIAL

A NUTRICIONISTA/DIETISTA,

Ana Miranda

SEMANA DE

22-10-2018

A

28-10-2018

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 legumes	Sopa de nabos	Caldo Verde	Sopa de espinafres	Sopa de feijão verde	Sopa de legumes
<b>PRATO GERAL</b>	Jardineira	Raia frita com arroz de tomate	Frango estufado com massa cotovelo	Empadão de peixe com couves-de-bruxelas salteadas	Coxa de peru assada com arroz de cenoura	Abrótea cozida com batata, legumes e molho de tomate	Entrecosto assado com arroz e feijão-preto
<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