

EMENTA



20 a 26 Janeiro de 2025

2ª feira	<p>Sopa: Alho-francês</p> <p>Prato: Costeletas de porco grelhadas com batata e verdura</p> <p>Dieta: Costeletas de porco grelhadas com batata e verdura</p> <p>Sobremesa: Fruta</p> <p>Jantar: Arroz com Cavala no forno e legumes</p>
3ª feira	<p>Sopa: Couve galega</p> <p>Prato: Massada de peixe e salada</p> <p>Dieta: Massa com peixe e salada</p> <p>Sobremesa: Fruta</p> <p>Jantar: Batata cozida com repolho e chispe de porco</p>
4ª feira	<p>Sopa: Repolho</p> <p>Prato: Arroz de frango á moda antiga e salada</p> <p>Dieta: Arroz de frango á moda antiga e salada</p> <p>Sobremesa: Fruta</p> <p>Jantar: Massa cortada com salmão</p>
5ª feira	<p>Sopa: Abóbora</p> <p>Prato: Tentáculos de pota com molho verde batata a murro e verdura</p> <p>Dieta: Tentáculos de pota com batata e verdura, cozidos</p> <p>Sobremesa: Doce</p> <p>Jantar: Arroz de cenoura com rissois de carne</p>
6ª feira	<p>Sopa: Couve branca</p> <p>Prato: Rancho</p> <p>Dieta: Massa com bife de peru grelhado e salada</p> <p>Sobremesa: Fruta</p> <p>Jantar: Caldeirada de peixe</p>
Sábado	<p>Sopa: Creme de legumes</p> <p>Prato: Arroz de ervilhas com lombinhos de pescada no forno e salada</p> <p>Sobremesa: Fruta</p> <p>Jantar: Massa Laços com cubos de frango</p>
Domingo	<p>Sopa: Nabos</p> <p>Prato: Rojões com batata e bróculos cozidos</p> <p>Sobremesa: Fruta</p> <p>Jantar: Sopa canja de galinha</p>