

# EMENTA SEMANAL



27 Janeiro a 3 Fevereiro de 2025

<b>2ª feira</b>	<b>Sopa:</b> Repolho <b>Prato:</b> Arroz de cenoura com panados de frango e salada <b>Dieta:</b> Arroz de cenoura com bife de frango grelhado e salada <b>Sobremesa:</b> Fruta <b>Jantar:</b> Massa com medalhões de pescada
<b>3ª feira</b>	<b>Sopa:</b> Espinafres <b>Prato:</b> Pescada escondida <b>Dieta:</b> Pescada com batata e couve cozidos <b>Sobremesa:</b> Fruta <b>Jantar:</b> Massa laços com almôndegas
<b>4ª feira</b>	<b>Sopa:</b> Abóbora <b>Prato:</b> Nacos de carne com arroz branco, feijão preto e salada <b>Dieta:</b> Costeleta de porco grelhada com arroz branco e salada <b>Sobremesa:</b> Fruta <b>Jantar:</b> Tarte de bacalhau e legumes
<b>5ª feira</b>	<b>Sopa:</b> Nabos <b>Prato:</b> Empadão de peixe e legumes <b>Dieta:</b> Empadão de peixe e legumes <b>Sobremesa:</b> Doce <b>Jantar:</b> Arroz com frango e ervilhas
<b>6ª feira</b>	<b>Sopa:</b> Alho francês <b>Prato:</b> Massa gratinada com carne picada e salada <b>Dieta:</b> Massa com carne picada e salada <b>Sobremesa:</b> Fruta <b>Jantar:</b> Arroz com marmota grelhada
<b>Sábado</b>	<b>Sopa:</b> Juliana <b>Prato:</b> Peixe vermelho no forno com batata e repolho cozidos <b>Sobremesa:</b> Fruta <b>Jantar:</b> Cotovelos com costeleta guisada
<b>Domingo</b>	<b>Sopa:</b> Creme de legumes <b>Prato:</b> Frango assado com arroz e salada <b>Sobremesa:</b> Fruta <b>Jantar:</b> Sopa á lavrador