



Ementa da semana

		10 de janeiro a 14 de janeiro
2ª FEIRA	Sopa dieta	Creme de couve-flor
	Prato dieta	Hambúrguer grelhado com esparguete e cenoura cozida
	Lanche dieta	Chá + pão simples torrado
	Sopa	Creme de couve-flor
	Prato	Almôndegas em molho de tomate, esparguete e salada de alface e tomate
	Sobremesa	Fruta da época
	Lanche	Leite simples ou achocolatado light + 1 pão de mistura com manteiga + palitos de cenoura
3ª FEIRA	Sopa dieta	Canja de galinha com massinhas e hortelã
	Prato dieta	Carapau grelhado com batata cozida e couve-flor
	Lanche dieta	Chá + pão simples torrado
	Sopa	Canja de galinha com massinhas e hortelã
	Prato	Choco frito com salada russa
	Sobremesa	Gelatina ou fruta da época
	Lanche	iogurte natural ou aromas + 1 pão de água com fiambre + 1 peça de fruta
4ª FEIRA	Sopa dieta	Creme de abóbora
	Prato dieta	Bife de frango grelhado com arroz branco e cenoura cozida
	Lanche dieta	Chá + pão simples torrado
	Sopa	Feijão com couve lombarda
	Prato	Ovos mexidos com cogumelos, arroz branco e salada de alface e cenoura ralada
	Sobremesa	Fruta da época
	Lanche	Sumo de fruta + 1 pão de mistura com queijo
5ª FEIRA	Sopa dieta	Creme de cenoura
	Prato dieta	Pescada cozida com batata e couve-flor
	Lanche dieta	Chá + pão simples torrado
	Sopa	Creme de ervilhas e coentros
	Prato	Gratinado de atum com salada de tomate e milho
	Sobremesa	Fruta da época
	Lanche	iogurte de aromas + pão de água com compota ou marmelada ou goiabada
6ª FEIRA	Sopa dieta	Creme de cebola
	Prato dieta	Bife de frango grelhado com arroz branco e couve-flor
	Lanche dieta	Chá + pão simples torrado
	Sopa	Coração de boi
	Prato	Frango estufado com arroz de cenoura e salada de alface e milho
	Sobremesa	Fruta da época
	Lanche	Leite simples + bolacha Maria + 1 peça de fruta