

# EMENTA SEMANAL

## ALMOÇO (semana de 17 a 21 julho 2023)

<b>2ª FEIRA</b>	<b>SOPA</b>	Creme de abóbora	
	<b>DIETA</b>	Rojões	
	<b>LEGUMES</b>	Couve-flor cozida	

<b>3ª FEIRA</b>	<b>SOPA</b>	Sopa de lombarda e cenoura	
	<b>DIETA</b>	Salada fria de peixe	4,
	<b>LEGUMES</b>	Macedónia temperada	

<b>4ª FEIRA</b>	<b>SOPA</b>	Creme de Legumes	
	<b>DIETA</b>	Peito de frango fricassé	
	<b>LEGUMES</b>	Brócolos cozidos	

<b>5ª FEIRA</b>	<b>SOPA</b>	Sopa de alho francês	
	<b>DIETA</b>	Bacalhau à Brás	
	<b>LEGUMES</b>	Couve lombarda com cenoura cozida	

<b>6ª FEIRA</b>	<b>SOPA</b>	Sopa de feijão verde	
	<b>DIETA</b>	Arroz a valenciana	
	<b>LEGUMES</b>	Courgette temperada com azeite e alho	

<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>14</b>
													
Gluten	Crustáceos	Ovo	Peixe	Amêijoletas	Soja	Leite	Frutas secas	Alfafa	Mostarda	Sésamo	Sulfites	Formigão	MOLDES

<b>SOBREMESA</b>				
Fruta da época	Arroz-doce	Fruta assada	Gelatina	Fruta da época

Conforme disponibilidade