




## EMENTA SEMANAL | DE 17 A 21 DE JANEIRO DE 2022

### SELF-SERVICE SEDE DA ACB E OFICINAS GERAIS

<b>5ª Feira</b> 13/01	<b>SOPA</b>	Brócolos e cenoura
	<b>CARNE/DIETA</b>	Cozido simples sem enchidos
	<b>PEIXE</b>	Taquinhos de bacalhau fritos com arroz de feijão e salada
<b>6ª Feira</b> 14/01	<b>SOPA</b>	Couve branca e feijão
	<b>CARNE</b>	Bifanas estufadas com batata frita, arroz e salada
	<b>PEIXE/DIETA</b>	Robalo grelhado com batata cozida e legumes salteados
<b>2ª Feira</b> 17/01	<b>SOPA</b>	Macedónia de legumes
	<b>CARNE</b>	Costeletas à Portuguesa com batata cozida e salada de tomate
	<b>PEIXE/DIETA</b>	Cozido de Pescada
<b>3ª Feira</b> 18/01	<b>SOPA</b>	Espinafres
	<b>CARNE/DIETA</b>	Hambúrguer de frango grelhado com arroz de ervilhas e salada
	<b>PEIXE</b>	Bolinhos de bacalhau com feijão-frade, molho verde e arroz
<b>4ª Feira</b> 19/01	<b>SOPA</b>	Couve lombarda e cenoura
	<b>CARNE</b>	Rancho
	<b>PEIXE/DIETA</b>	Dourada grelhada com batata cozida e legumes
<b>5ª Feira</b> 20/01	<b>SOPA</b>	Nabiças e grão-de-bico
	<b>CARNE/DIETA</b>	Bife de vitela grelhado com arroz e salada
	<b>PEIXE</b>	Caldeirada de Peixe
<b>6ª Feira</b> 21/01	<b>SOPA</b>	Couve portuguesa e cenoura
	<b>CARNE</b>	Empadão de carne com salada mista
	<b>PEIXE/DIETA</b>	Peixe-espada grelhado com batata cozida e brócolos

**Obs.** A ementa poderá sofrer alterações em situações excecionais.

Elaborado por:

 (Nutricionista 2453N)