



## EMENTA SEMANAL | DE 12 A 16 DE SETEMBRO DE 2022

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

<b>5ª Feira</b> 08/09	<b>SOPA</b>	Juliana de legumes
	<b>CARNE/DIETA</b>	Cozido simples sem enchidos
	<b>PEIXE</b>	Caldeirada de Peixe
<b>6ª Feira</b> 09/09	<b>SOPA</b>	Brócolos
	<b>CARNE</b>	Moelas com batata frita, arroz e salada mista
	<b>PEIXE/DIETA</b>	Pescada estufada ao natural c/ ervilhas, cenoura e arroz
<b>2ª Feira</b> 12/09	<b>SOPA</b>	Couve-flor e cenoura
	<b>CARNE</b>	Frango assado com batata assada, arroz e salada mista
	<b>PEIXE/DIETA</b>	Cozido de Pescada
<b>3ª Feira</b> 13/09	<b>SOPA</b>	Grelas
	<b>CARNE/DIETA</b>	Fêvera grelhada com arroz e salada mista
	<b>PEIXE</b>	Marmotas fritas com arroz de legumes
<b>4ª Feira</b> 14/09	<b>SOPA</b>	Juliana de legumes
	<b>CARNE</b>	Feijoada à Transmontana
	<b>PEIXE/DIETA</b>	Dourada grelhada c/ batata cozida e couve-de-bruxelas
<b>5ª Feira</b> 15/09	<b>SOPA</b>	Courgette e cenoura
	<b>CARNE/DIETA</b>	Bife de peru grelhado com arroz e salada mista
	<b>PEIXE</b>	Bacalhau com natas e salada mista
<b>6ª Feira</b> 16/09	<b>SOPA</b>	Couve coração e abóbora
	<b>CARNE</b>	Taquinhos de vitela estufados com legumes e arroz
	<b>PEIXE/DIETA</b>	Tentáculos de pota cozidos c/ molho verde, batata e salada de tomate

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

Elaborado por:

*Rita Peixoto* (Nutricionista 2453N)