



EMENTA SEMANAL | DE 19 A 23 DE SETEMBRO DE 2022

SELF-SERVICE SEDE DA ACB E OFICINAS GERAIS

5ª Feira 15/09	SOPA CARNE/DIETA PEIXE	Courgette e cenoura Bife de peru grelhado com arroz e salada mista Bacalhau com natas e salada mista
6ª Feira 16/09	SOPA CARNE PEIXE/DIETA	Couve coração e abóbora Taquinhas de vitela estufadas com legumes e arroz Tentáculos de pota cozidos c/ molho verde, batata e salada de tomate
2ª Feira 19/09	SOPA CARNE PEIXE/DIETA	Creme de cenoura Churrasquinho (fêvera e entremeada grelhada) c/ feijão preto e arroz Cozido de Pescada
3ª Feira 20/09	SOPA CARNE/DIETA PEIXE	Chuchu, couve branca e cenoura Hambúrguer de frango grelhado com arroz de cenoura e salada Filetes de pescada com molho de marisco, puré e salada mista
4ª Feira 21/09	SOPA CARNE PEIXE /DIETA	Couve coração e feijão Carne de Porco à Alentejana Solha grelhada com molho de limão, batata cozida e brócolos
5ª Feira 22/09	SOPA CARNE/DIETA PEIXE	Feijão-verde Costeleta de porco grelhada com arroz de legumes e salada Feijoada de Lulas
6ª Feira 23/09	SOPA CARNE PEIXE/DIETA	Couve galega Frango primavera (alho francês, pimento, tomate e cenoura) c/ arroz Salmão grelhado com batata cozida e legumes salteados

Obs. A ementa poderá sofrer alterações em situações excepcionais.

Elaborado por:

Rita Peixoto (Nutricionista 2453N)