

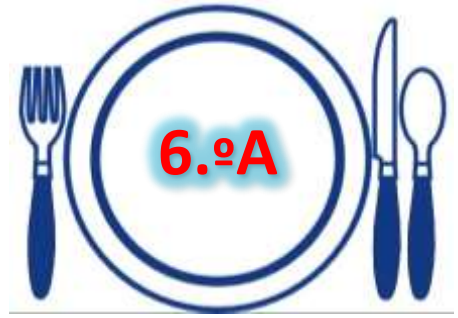
EMENTAS SAUDÁVEIS

EMENTA 1

Sopa: sopa de legumes

Prato principal: peito de frango com arroz e salada

Sobremesa: pêra e banana



EMENTA 2

Sopa: sopa de ervilhas

Prato principal: salmão grelhado com batata e salada

Sobremesa: maçã assada

EMENTA 3

Sopa: creme de cenoura

Prato principal: arroz de pato com salada

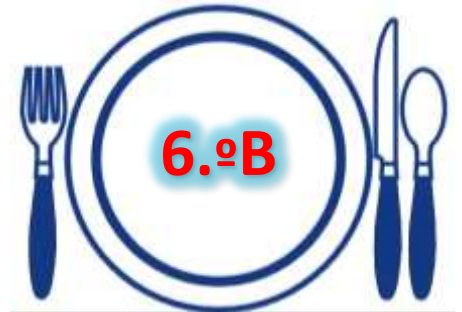
Sobremesa: espetada de frutas

EMENTA 1

Sopa: creme de espinafres

Prato principal: frango assado com arroz de ervilhas e salada

Sobremesa: banana



EMENTA 2

Sopa: caldo verde (com penca, curgete, alho francês, batata, nabo e sem chouriço)

Prato principal: bacalhau com batata, cenoura e repolho

Sobremesa: salada de fruta

EMENTA 3

Sopa: sopa à lavrador

Prato principal: massa à bolonhesa e salada

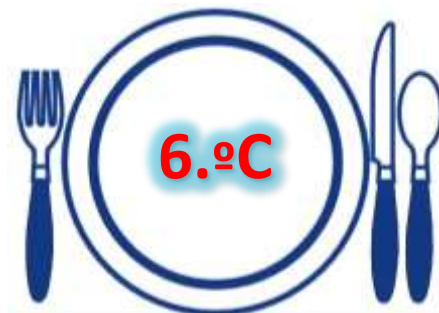
Sobremesa: kiwi

EMENTA 1

Sopa: creme de cenoura

Prato principal: massa de atum com bróculos

Sobremesa: maçã



EMENTA 2

Sopa: sopa de repolho

Prato principal: frango grelhado com arroz de tomate

Sobremesa: banana e melão

EMENTA 3

Sopa: sopa de penca

Prato principal: omelete de cogumelos

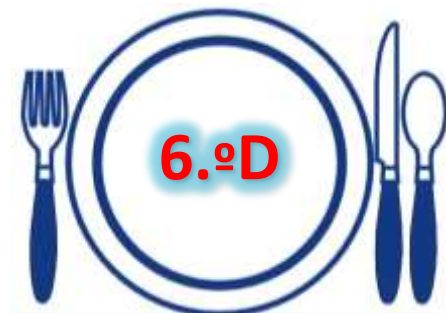
Sobremesa: laranja e kiwi

EMENTA 1

Sopa: sopa de feijão

Prato principal: salmão grelhado com batata e salada

Sobremesa: salada de fruta



EMENTA 2

Sopa: creme de curgete e alho francês

Prato principal: frango estufado com massa e cenoura

Sobremesa: gelatina de morango

EMENTA 3

Sopa: caldo verde (com penca, curgete, alho francês, batata, nabo e sem chouriço)

Prato principal: dourada com arroz solto e salada

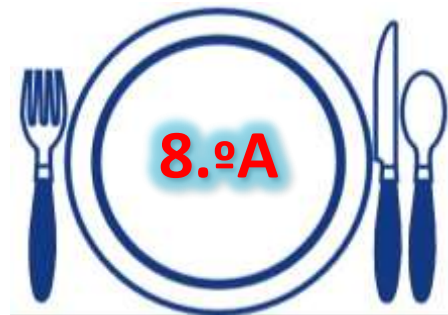
Sobremesa: maçã, laranja, banana

EMENTA 1: Ana Filipa, Gonçalo Barreiro, Irina Almeida e Sara Dias

Sopa: creme de cenoura

Prato principal: peixe cozido, brócolos e batata cozida

Sobremesa: gelatina



EMENTA 2: Maria Barreira, Carolina Tira-Picos, Leandro Cardoso e Matias Gonçalves

Sopa: sopa de legumes

Prato principal: bife de peru grelhado com arroz de ervilhas e cenoura, acompanhado de salada

Sobremesa: uvas

EMENTA 3: Beatriz Amorim, Gabriela Armada, Rita Vilela, Eliana Felisberto e Hugo Oliveira

Sopa: sopa de legumes

Prato principal: bife de peru grelhado com massa de legumes (massa de espiral multicolor)

Sobremesa: salada de fruta

EMENTA 4: Iara Lopes

Sopa: sopa de legumes

Prato principal: salmão grelhado com arroz de feijão acompanhado com salada

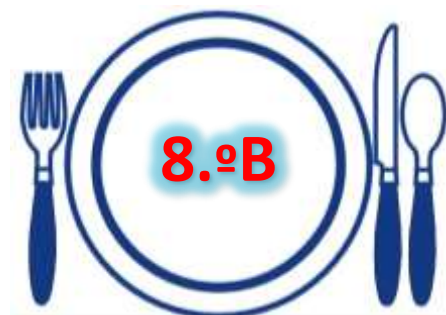
Sobremesa: maçã/ laranja

EMENTA 1: Margarida Folha, Ana Francisca Martins, Bruno Cunha, Beatriz Costa

Sopa: creme de legumes com alho francês

Prato principal: salada russa sem maionese (batatas, ovos, atum, azeite, pimenta, feijões de soja, água e sal)

Sobremesa: gelatina de amora

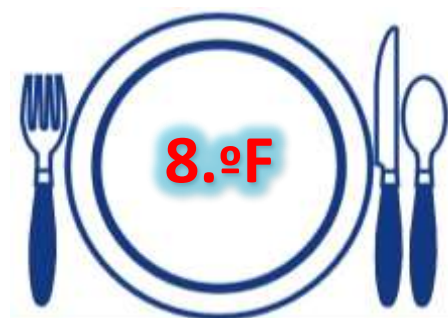


EMENTA 1: Pedro Pereira, Rúben Domingues, Edgar Martins e Daniel Rocha

Sopa: caldo verde (com penca, curgete, alho francês e nabo e não leva adição de chouriço)

Prato principal: arroz de legumes com coelho estufado

Sobremesa: salada de fruta



EMENTA 2: Érica Duque, Afonso Lopes, Carolina Brito, Carolina Silva, Juliana Cruz, Ivo Machado e Filipe Armada

Sopa: sopa de espinafres

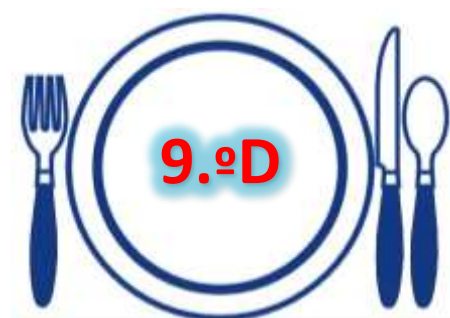
Prato principal: frango estufado com arroz de ervilhas e cenoura acompanhado com salada **Sobremesa:** manga e ananás.

EMENTA 1: Diana, Magda e Valéria

Sopa: sopa de legumes

Prato principal: peito de peru grelhado com arroz primavera e salada

Sobremesa: fruta da época (tangerina, maçã, dióspiro, castanhas)



EMENTA 2: Beatriz Esteves, Filipa Magalhães e Alexandre Costa

Sopa: sopa de legumes

Prato principal: salmão grelhado com arroz de ervilhas

Sobremesa: fruta da época

EMENTA 3: Beatriz Esteves, Filipa Magalhães e Alexandre Costa

Sopa: caldo verde (com penca, curgete, alho francês, batatas, nabo e sem chouriço)

Prato principal: peito de frango com batata assada

Sobremesa: fruta da época