



EMENTA – PCTA

Semana de 23/01/2017 a 27/01/2017

SEGUNDA	SOPA	Creme de legumes
	CARNE	Alheira grelhada com ovo
	PEIXE	Calamares com arroz de tomate
	VEGETARIANO	Rissóis de legumes
TERÇA	SOPA	À Lavrador
	CARNE	Frango ao limão
	PEIXE	Salmão grelhado com legumes
	VEGETARIANO	Chili vegetariano
QUARTA	SOPA	Nabos
	CARNE	Carne de porco à Alentejana
	PEIXE	Feijoada de chocos
	VEGETARIANO	Tortilha vegetariana
QUINTA	SOPA	Creme de abóbora
	CARNE	Lasanha de carne
	PEIXE	Filetes de pescada em cebolada
	VEGETARIANO	Rojõesinhos de soja
SEXTA	SOPA	Espinafres
	CARNE	Arroz de frango à Antiga
	PEIXE	Sardinhas de escabeche
	VEGETARIANO	Beringela recheada