

EMENTA - Janeiro de 2012

	2ª FEIRA - dia 9	2ª FEIRA - dia 16
	Abóbora	Ervilhas
	Croquetes de Carne com Arroz de Legumes	Ovos Mexidos com Fiambre e Salada
	Bifinhos de Porco c/ Arroz e Feijão Verde	Carne Cozida c/ Legumes
	Fruta	Fruta
3ª FEIRA - dia 3	3ª FEIRA - dia 10	3ª FEIRA - dia 17
Lombardo	Feijão Verde	Couve Portuguesa
Lombos de Perca Gratinados com Arroz Primavera	Lombos de Salmão Gratinados com Salada Russa	Peixe à Gomes de Sá com Cenoura Raspada
Lombos de Perca Grelhados c/ Macedonia	Pescada Cozida com Brocolos	Lombinhos de Pescada Grelhada c/ Feijão Verde
Fruta	Fruta/Doce	Fruta
4ª FEIRA - dia 5	4ª FEIRA - dia 11	4ª FEIRA - dia 18
Espinafres c/ Grão	Lavrador	Nabiças
Fêveras Estufadas com Esparguete e Salada	Carne de Vaca à Primavera com Fusilli	Frango Estufado com Esparguete e Cenoura
Frango Cozido c/ Legumes	Frango Grelhado c/ Choucrute	Lombinhos de Porco c/ Arroz de Brocolos
Fruta	Fruta	Fruta
5ª FEIRA - dia 6	5ª FEIRA - dia 12	5ª FEIRA - dia 19
Caldo Verde	Repolho e Cenoura	Canja de Galinha
Arroz com Atum e Legumes	Lombos de Pescada Cozidos com Batatas e Legumes	Douradinhos com Arroz de Tomate e Salada
Lombos de Salmão Grelhados c/ Brocolos	Salmão Grelhado c/ Couve Flôr	Filetes de Perca Grelhados c/ Hortaliça
Fruta/Doce	Fruta	Fruta/Doce
6ª FEIRA - dia 7	6ª FEIRA - dia 13	6ª FEIRA - dia 20
Nabo e Cenoura	Juliana	Alface
Jardineira de Carnes	Carne de Porco com Molho de Cenoura, Esparguete e Salada	Feijoada à Moda do Porto
Febras Grelhadas com Feijão Verde	Lombinhos de Vaca c/ Batata Cozida e Legumes	Cozido simples
Fruta	Fruta	Fruta

2ªFEIRA - dia 23
Creme de Cenoura
Hambúrguer de Aves Grelhado com Fusilli e Salada Mista
Carne Cozida com Bruxelas
Fruta
3ªFEIRA - dia 24
Nabos com Feijão
Perca Gratinada com Batatas Assadas e Salada
Salmão Grelhado com Brocolos
Fruta/Doce
4ªFEIRA - dia 25
Alho Francês
Carnes com Cotovelos, Cenoura e Ervilhas
Frango Corado com Couve-Flôr
Fruta
5ªFEIRA - dia 26
Couve-Flôr
Filetes de Pescada com Arroz de Feijão
Pescada Cozida com Batatas e Cenoura
Fruta
6ªFEIRA - dia 27
Repolho
Strogonoff de Porco com Salada
Fêveras Grelhadas com Esparguete
Fruta