



# EMENTA

SEMANA DE 18 A 22 DE MARÇO DE 2019

## SEGUNDA-FEIRA . 18 DE MARÇO

SOPA  FEIJÃO VERDE

PRATO DE CARNE  COSTELETAS GRELHADAS COM ESPARGUETE E SALADA MISTA

PRATO DE PEIXE  PEIXE À BRÁS COM SALADA MISTA

## TERÇA-FEIRA . 19 DE MARÇO

SOPA  FEIJÃO BRANCO COM LOMBARDO

PRATO DE CARNE  ACEPIPES VARIADOS COM ARROZ DE TOMATE E SALADA MISTA

PRATO DE PEIXE  PESCADA NO FORNO COM BROA, BATATA A MURRO E BRÓCOLOS

## QUARTA-FEIRA . 20 DE MARÇO

SOPA  ESPINAFRES

PRATO DE CARNE  MASSA À LAVRADOR

PRATO DE PEIXE  SOLHA NO FORNO COM ALHO E OREGÃOS, ARROZ DE ERVILHAS E SALADA MISTA

## QUINTA-FEIRA . 21 DE MARÇO

SOPA  ALHO FRANCÊS

PRATO DE CARNE  MOELAS COM MOLHO DE PIRI PIRI, BATATA FRITA, ARROZ E SALADA MISTA

PRATO DE PEIXE  SALADA DE ATUM COM FEIJÃO FRADE, OVO PICADO, MOLHO VERDE E ARROZ BRANCO

## SEXTA-FEIRA . 22 DE MARÇO

SOPA  CALDO VERDE

PRATO DE CARNE  PERU ASSADO COM LARANJA, ARROZ DE CENOURA E SALADA MISTA

PRATO DE PEIXE  CALDEIRADA DE PEIXE COM AMÊIJOAS