



## Ementa de janeiro

2ª feira	Dia 2	Jardineira de carnes brancas
3ª feira	Dia 3	Filetes de pescada ao vapor c/ arroz
4ª feira	Dia 4	Almôndegas c/ esparguete
5ª feira	Dia 5	Bacalhau à Brás
6ª feira	Dia 6	Empadão de carne
2ª feira	Dia 9	Canelones de carne
3ª feira	Dia 10	Arroz de polvo
4ª feira	Dia 11	Hambúrguer c/ arroz e batata frita
5ª feira	Dia 12	Bacalhau c/ natas
6ª feira	Dia 13	Carbonara
2ª feira	Dia 16	Arroz de pato
3ª feira	Dia 17	Ovos mexidos com esparguete
4ª feira	Dia 18	Rolinhos de peru recheados c/ fiambre e queijo
5ª feira	Dia 19	Rissóis c/ arroz primavera
6ª feira	Dia 20	Pernas de frango assadas no forno c/ arroz e batata frita
2ª feira	Dia 23	Rolo de carne
3ª feira	Dia 24	Lasanha de atum
4ª feira	Dia 25	Strogonoff de peru
5ª feira	Dia 26	Filetes com arroz de tomate
6ª feira	Dia 27	Esparguete à bolonhesa
2ª feira	Dia 30	Fettuccini c/ bacon, fiambre e cogumelos
3ª feira	Dia 31	Omeleta de cogumelos com arroz

As refeições integram:

- Sopa do dia;
- Prato discriminado;
- Sobremesa (fruta todos os dias, excepto à sexta-feira que será doce).