

EMENTA

Mês: Julho

Semana 19/07/10 a 23/07/10

Ementa	Dia 19 – 2ª Feira
Sopa	Sopa de cenoura com favas
Carne	Arroz de carnes com couve
Sal.& Veg.	Tomate, cenoura, pepino
Sobremesa	Melancia
Pão	Pão de mistura



Ementa	Dia 20 – 3ª Feira
Sopa	Sopa de grão
Peixe	Salada de legumes com douradinhos no forno
Sal.& Veg.	Alface, Tomate
Sobremesa	Gelatina
Pão	Pão de mistura

Ementa	Dia 21 – 4ª Feira
Sopa	Sopa de couve-flor
Carne	Bifinhos de peru grelhados c/ talharim
Sal.& Veg.	Alface, couve-roxa
Sobremesa	Maçã
Pão	Pão de mistura

Ementa	Dia 22 – 5ª Feira
Sopa	Sopa de legumes
Peixe	Bolinhos de bacalhau com arroz de feijão
Sal.& Veg.	Alface, milho e tomate
Sobremesa	Melão
Pão	Pão de mistura

Ementa	Dia 23 – 6ª Feira
Sopa	Sopa de feijão manteiga
Carne	Puré de batata com carne picada, gratinado
Sal.& Veg.	Tomate, pepino, couve-roxa
Sobremesa	Banana
Pão	Pão de mistura



Observações: Ementa sujeita a alterações

Pepino

É muito rico em água e relativamente rico em vitamina C e vitaminas do complexo B. É um fornecedor de potássio. Um pepino médio pode fornecer mais de 10% de todas as fibras recomendadas diariamente pelos nutricionistas.

O Responsável