



EMENTA | SEMANA DE 14 A 18 NOVEMBRO 2022

SEGUNDA-FEIRA

SOPA		ABÓBORA COM MASSINHAS
PRATO DE CARNE		CARNE DE PORCO ASSADA COM MOLHO
PRATO DE PEIXE		CARAPAUZINHO FRITO ^{1,4} COM ARROZ DE FEIJÃO
PRATO VEGETARIANO		HAMBÚRGUER DE QUINOA ^{1,6} COM ARROZ BRANCO

TERÇA-FEIRA

SOPA		CREME DE BETERRABA E CURGETE
PRATO DE CARNE		ERVILHAS À CAMPONESA
PRATO DE PEIXE		ATUM ⁴ SALADINHA DE FEIJÃO FRADE E OVO ³ COZIDO
PRATO VEGETARIANO		CHILI DE SOJA ⁶

QUARTA-FEIRA

SOPA		FEIJÃO VERDE
PRATO DE CARNE		FEBRAS GRELHADAS COM MOLHO DE COENTROS E ARROZ FEIJÃO
PRATO DE PEIXE		RED-FISH ⁴ ASSADO COM BATATA ASSADA
PRATO VEGETARIANO		LASANHA DE ALHO FRANCÊS E COGUMELOS

QUINTA-FEIRA

SOPA		CREME DE ALHO FRANCÊS
PRATO DE CARNE		VITELA ESTUFADA COM COGUMELOS E BATATA FRITA AOS QUADRADOS
PRATO DE PEIXE		EMPADÃO DE SALMÃO ⁴ COM ESPINAFRES
PRATO VEGETARIANO		BIFE DE SEITAN TOMATADA E ARROZ BRANCO

SEXTA-FEIRA

SOPA		FEIJÃO CATARINO COM COUVE
PRATO DE CARNE		FRANGO CORADO COM ALECRIM E ESPARGUETE
PRATO DE PEIXE		FILETES ⁴ DOURADOS COM ARROZ DE LEGUMES
PRATO VEGETARIANO		ALHO FRANCÊS À BRÁS ³

ALERGÉNIOS: INFORME-SE POR FAVOR JUNTO DA NOSSA EQUIPA. A CANTINA MUNICIPAL POSSUI LIVRO DE RECLAMAÇÕES.

DIARIAMENTE TEMOS:

- BITOQUE DE FRANGO OU PORCO
- HAMBÚRGUER GOURMET COM PÃO CACO E BATATA FRITA
- BAGUETE COM PASTAS, CARNE ASSADA