



## EMENTA | SEMANA DE 31 OUTUBRO A 4 NOVEMBRO 2022

### SEGUNDA-FEIRA

|                   |                                                                                   |                                                 |
|-------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|
| SOPA              |  | LEGUMES                                         |
| PRATO DE CARNE    |  | CHILI DE CARNE AVES PICADA                      |
| PRATO DE PEIXE    |  | PEIXE ESPADA GRELHADO COM BATATA E SALADA MISTA |
| PRATO VEGETARIANO |  | CHILI VEGETARIANO                               |

### TERÇA-FEIRA

|                   |                                                                                     |
|-------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
| SOPA              |    |
| PRATO DE CARNE    |    |
| PRATO DE PEIXE    |    |
| PRATO VEGETARIANO |  |

FERIADO

### QUARTA-FEIRA

|                   |                                                                                     |                                             |
|-------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------|
| SOPA              |  | CREME DE BRÓCOLOS                           |
| PRATO DE CARNE    |  | FEIJADA À TRANSMONTANA                      |
| PRATO DE PEIXE    |  | MAIONESE DE PESCADA                         |
| PRATO VEGETARIANO |  | BIFE DE SEITAN DE CEBOLADA COM SALADA RUSSA |

### QUINTA-FEIRA

|                   |                                                                                     |                                         |
|-------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------|
| SOPA              |  | ESPINAFRES                              |
| PRATO DE CARNE    |  | PERNA DE PERÚ ASSADA COM ARROZ DO PINGO |
| PRATO DE PEIXE    |  | LASANHA DE ATUM <sup>1,3,4,6,7</sup>    |
| PRATO VEGETARIANO |  | EMPADÃO DE LENTILHAS                    |

### SEXTA-FEIRA

|                   |                                                                                     |                                                        |
|-------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|
| SOPA              |  | PURÉ DE FEIJÃO COM CENOURA AOS CUBOS                   |
| PRATO DE CARNE    |  | SALSICHAS À LOMBARDIA                                  |
| PRATO DE PEIXE    |  | FILETE DE MARUCA NO FORNO COM PIMENTOS E BATATA COZIDA |
| PRATO VEGETARIANO |  | ARROZ DE SOJA GRATINADO                                |

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