



# COMANDO DE PESSOAL

## UNIDADE DE APOIO

### EMENTA

SEGUNDA-FEIRA		Leite, Café, Chá, Muesli, Corn Flakes, Queijo, Fiambre, Paio, Doce, Manteiga, Marmelo
		Tomate
		Pescada à Brás c/ Salada
		Pescada Cozida c/ Batata e Salada
2/Aug		
		Frango Corado c/ arroz e Salada
TERÇA-FEIRA		Leite, Café, Chá, Muesli, Corn Flakes, Queijo, Fiambre, Paio, Doce, Manteiga, Marmelo
		Feijão Verde
		Alheira c/ Batata à Murro e Espinafre
		Bife de Frango Grelhado c/ Arroz
3/Aug		
		Pataniscas c/ arroz de feijão
QUARTA-FEIRA		Leite, Café, Chá, Muesli, Corn Flakes, Queijo, Fiambre, Paio, Doce, Manteiga, Marmelo
		Courgete e Abóbora
		Bife de Perú Grelhado c/ Arroz de Ervilhas e Cenoura
		Bife de Perú Grelhado c/ Arroz de Ervilhas e Cenoura
4/Aug		
		Medalhões de Porco c/ ananás
QUINTA-FEIRA		Leite, Café, Chá, Muesli, Corn Flakes, Queijo, Fiambre, Paio, Doce, Manteiga, Marmelo
		Broculos
		Arroz de Frango à Lafões
		Frango Cozido c/ Arroz
5/Aug		
		Omelete c/ Arroz de legumes
SEXTA-FEIRA		Leite, Café, Chá, Muesli, Corn Flakes, Queijo, Fiambre, Paio, Doce, Manteiga, Marmelo
		Grão c/ couve
		Bacalhau Assado c/ Batata e Salada
		Bacalhau Assado c/ Batata e Salada

6/Aug		
		Bifinhos de Frango Grelhados c/ Cogumelos e Arroz
SÁBADO		Leite, Café, Chá, Muesli, Corn Flakes, Queijo, Fiambre, Paio, Doce, Manteiga, l
		Couve Flor
		Bifanas c/ Molho de Mostarda e Arroz
7/Aug		
		Massa gratinada c/ Atum
DOMINGO		Leite, Café, Chá, Muesli, Corn Flakes, Queijo, Fiambre, Paio, Doce, Manteiga, l
		Camponesa
		Polvo à Lagareiro
8/Aug		
		Coelho Estufado c/ Arroz Branco
O CMDT UNIDADE DE APOIO		
ILÍDIO JOÃO CARDOSO ABELHA		
COR INF		