



COMANDO DE PESSOAL

UNIDADE DE APOIO

EMENTA

SEGUNDA-FEIRA		Leite, Café, Chá, Muesli, Corn Flakes, Queijo, Fiambre, Paio, Doce, Manteiga, Marmelada
		Juliana
		Bife de Perú Grelhado c/ Arroz Alegre e Salada
		Bife de Perú Grelhado c/ Arroz Alegre e Salada
8/Nov		
		Frango Estufado à Passarinho c/ Arroz
TERÇA-FEIRA		Leite, Café, Chá, Muesli, Corn Flakes, Queijo, Fiambre, Paio, Doce, Manteiga, Marmelada
		Feijão Verde
		Carne de Porco Assada c/ Castanhas
		Carne de Porco Assada c/ Castanhas
9/Nov		
		Pescada à Francesa c/ Arroz de Tomate
QUARTA-FEIRA		Leite, Café, Chá, Muesli, Corn Flakes, Queijo, Fiambre, Paio, Doce, Manteiga, Marmelada
		Camponesa
		Bacalhau c/ Natas
		Pescada Cozida c/ Batata
10/Nov		
		Bife de Perú Grelhado c/ Arroz Alegre e Salada
QUINTA-FEIRA		Leite, Café, Chá, Muesli, Corn Flakes, Queijo, Fiambre, Paio, Doce, Manteiga, Marmelada
		Nabiças
		Frango Corado c/ Arroz Alegre e Salada
		Frango Corado c/ Arroz Alegre e Salada
11/Nov		
		Peixe Espada Frito c/ Arroz de Tomate
SEXTA-FEIRA		Leite, Café, Chá, Muesli, Corn Flakes, Queijo, Fiambre, Paio, Doce, Manteiga, Marmelada
		Feijão c/ hortaliça
		Bifinhos de Porco Grelhados c/ Macarronete
		Bifinhos de Porco Grelhados c/ Macarronete

12/Nov		
		Arroz de Pato c/ Salada
SÁBADO		Leite, Café, Chá, Muesli, Corn Flakes, Queijo, Fiambre, Paio, Doce, Manteiga, l
		Alho Frances
		Perna de Perú Assada c/ Arroz Alegre
13/Nov		
		Pescada Frita c/ Arroz de Tomate
DOMINGO		Leite, Café, Chá, Muesli, Corn Flakes, Queijo, Fiambre, Paio, Doce, Manteiga, l
		Juliana
		Frango Corado c/ Arroz Alegre e Salada
14/Nov		
		Bifanas de Cebolada c/ Arroz
O CMDT UNIDADE DE APOIO		
ILÍDIO JOÃO CARDOSO ABELHA		
COR INF		