



COMANDO DE PESSOAL

UNIDADE DE APOIO

EMENTA

SEGUNDA-FEIRA		Leite, Café, Chá, Muesli, Corn Flakes, Queijo, Fiambre, Paio, Doce, Manteiga, Marmelada
		Courgete e Cenoura
		Bife de Perú Grelhado c/ Arroz de Cenoura e Salada
		Bife de Perú Grelhado c/ Arroz de Cenoura e Salada
29/Nov		
		Bacalhau à Bràs
TERÇA-FEIRA		Leite, Café, Chá, Muesli, Corn Flakes, Queijo, Fiambre, Paio, Doce, Manteiga, Marmelada
		Crema de Ervilhas
		Salmão Assado c/ Batata e Brócolos
		Salmão Assado c/ Batata e Brócolos
30/Nov		
		Bifanas c/ Molho de Mostarda e Arroz
QUARTA-FEIRA		Leite, Café, Chá, Muesli, Corn Flakes, Queijo, Fiambre, Paio, Doce, Manteiga, Marmelada
		Juliana
		Frango Assado c/ Arroz Alegre e Salada
		Frango Assado c/ Arroz Alegre e Salada
1/Dec		
		Massada de Peixe
QUINTA-FEIRA		Leite, Café, Chá, Muesli, Corn Flakes, Queijo, Fiambre, Paio, Doce, Manteiga, Marmelada
		Legumes
		Bife de Frango Grelhado c/ Molho de Cogumelos e Salada
		Bife de Frango Grelhado c/ Arroz e Salada
2/Dec		
		Espetada de Perú c/ Esparguete
SEXTA-FEIRA		Leite, Café, Chá, Muesli, Corn Flakes, Queijo, Fiambre, Paio, Doce, Manteiga, Marmelada
		Alho Francês
		Feijoada à Transmontana
		Bife de Frango Grelhado c/ Arroz

3/Dec		
		Pataniscas de Bacalhau c/ Arroz de Feijão
SÁBADO		Leite, Café, Chá, Muesli, Corn Flakes, Queijo, Fiambre, Paio, Doce, Manteiga, l
		Caldo Verde
		Bife de Atum c/ Batata Cozida
4/Dec		
		Carne de Vaca Estufada à Primavera
DOMINGO		Leite, Café, Chá, Muesli, Corn Flakes, Queijo, Fiambre, Paio, Doce, Manteiga, l
		Espinafres
		Carne de Vaca à Rio Tinto c/ Salada
5/Dec		
		Pescada Estufada à Provinciana
O CMDT UNIDADE DE APOIO		
ILÍDIO JOÃO CARDOSO ABELHA		
COR INF		