

**COMANDO DE PESSOAL****UNIDADE DE APOIO****EMENTA**

SEGUNDA-FEIRA		Leite, Café, Chá, Muesli, Corn Flakes, Queijo, Fiambre, Paio, Doce, Manteiga, Marmelo
		Curgete e Abóbora
		Bacalhau à Zé do Pipo
		Bacalhau Cozido c/ Batata Cozida
14/Mar		
		Coelho Estufado c/ Arroz Branco
TERÇA-FEIRA		Leite, Café, Chá, Muesli, Corn Flakes, Queijo, Fiambre, Paio, Doce, Manteiga, Marmelo
		Grão c/ Espinafres
		Espetada de Perú c/ Arroz de Ervilhas e Salada
		Perú Grelhado c/ Ervilhas e Salada
15/Mar		
		Lombos de Perca c/ Brôa e Legumes Salteados
QUARTA-FEIRA		
		Camponesa
		Bacalhau à Minhota
		Bacalhau Cozido c/ Batata Cozida
16/Mar		Camponesa
		Bife de Frango Grelhado c/ Arroz de Ervilhas
QUINTA-FEIRA		Leite, Café, Chá, Muesli, Corn Flakes, Queijo, Fiambre, Paio, Doce, Manteiga, Marmelo
		Bróculos
		Bifanas c/ Molho de Mostarda, Arroz e Salada
		Febras de Porco Grelhadas c/ Arroz e Salada
17/Mar		
		Robalo Grelhado c/ Batata e Feijão Verde
SEXTA-FEIRA		Leite, Café, Chá, Muesli, Corn Flakes, Queijo, Fiambre, Paio, Doce, Manteiga, Marmelo
		Agrião
		Chocos à Lagareiro c/ Arroz e batata
		Chocos Cozidos c/ Arroz Branco

18/Mar		Agrião
		Espirais c/ Carne de Porco e Especiarias
SÁBADO		Leite, Café, Chá, Muesli, Corn Flakes, Queijo, Fiambre, Paio, Doce, Manteiga, l
		Abóbora c/ Ervilhas
		Arroz à Valenciana c/ Salada
19/Mar		
		Massada de Peixe
DOMINGO		Leite, Café, Chá, Muesli, Corn Flakes, Queijo, Fiambre, Paio, Doce, Manteiga, l
		Feijão verde
		Peixe Espada Grelhado c/ Batata e Couve Lombarda
20/Mar		
		Peito de Frango c/ Esparguete
O CMDT UNIDADE DE APOIO		
ILÍDIO JOÃO CARDOSO ABELHA		
COR INF		