



COMANDO DE PESSOAL

UNIDADE DE APOIO

EMENTA

SEGUNDA-FEIRA		Leite, Café, Chá, Muesli, Corn Flakes, Queijo, Fiambre, Paio, Doce, Manteiga, M
		Creme de legumes
		Robalo grelhado c/ batata e brocolos
		Robalo grelhado c/ batata e brocolos
9/May		
		Bife de frango grelhado c/ esparguete
TERÇA-FEIRA		Leite, Café, Chá, Muesli, Corn Flakes, Queijo, Fiambre, Paio, Doce, Manteiga, M
		Alho Francês
		Novilho assado c/ batata à padeiro
		Carne de Vaca cozida c/ batata e cenoura
10/May		
		Arroz de Tamboril c/ camarão
QUARTA-FEIRA		Leite, Café, Chá, Muesli, Corn Flakes, Queijo, Fiambre, Paio, Doce, Manteiga, M
		Espinafres
		Bacalhau c/ broa e espinafres salteados
		Bacalhau cozido c/ batata e cenoura
11/May		
		Frango guisado à Jardineira
QUINTA-FEIRA		Leite, Café, Chá, Muesli, Corn Flakes, Queijo, Fiambre, Paio, Doce, Manteiga, M
		Courgete e Abóbora
		Grelhada Mista c/ arroz e feijão preto
		Grelhada Mista c/ arroz e feijão preto
12/May		
		Robalo grelhado c/ batata e bróculos
SEXTA-FEIRA		Leite, Café, Chá, Muesli, Corn Flakes, Queijo, Fiambre, Paio, Doce, Manteiga, M
		Feijão Verde
		Bife de Vaca grelhado c/ massa esparguete
		Bife de Vaca grelhado c/ massa esparguete

13/May		
		Carne de Vaca à Rio Tinto c/ batata cozida
SÁBADO		Leite, Café, Chá, Muesli, Corn Flakes, Queijo, Fiambre, Paio, Doce, Manteiga, l
		Feijão c/ Hortaliça
		Arroz de Frango à Lafões
14/May		Leite, Café, Chá, Muesli, Corn Flakes, Queijo, Fiambre, Paio
		Salada de Feijão Frade c/ Atum
DOMINGO		Leite, Café, Chá, Muesli, Corn Flakes, Queijo, Fiambre, Paio, Doce, Manteiga, l
		Couve Flor
		Bacalhau assado c/ salada de grão
15/May		
		Carne de Vaca estufada c/ arroz
O CMDT UNIDADE DE APOIO		
ILÍDIO JOÃO CARDOSO ABELHA		
COR INF		