



COMANDO DE PESSOAL

UNIDADE DE APOIO

EMENTA

SEGUNDA-FEIRA		Leite, Café, Chá, Muesli, Corn Flakes, Queijo, Fiambre, Paio, Doce, Manteiga, Marmelo
		Legumes
		Pescada à Brás c/ Salada
		Pescada Cozida c/ Batata e Salada
27/Sep		
		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 Legumes
		Bife de Frango Grelhado c/ Arroz
28/Sep		
		Pataniscas de Bacalhau 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 Salada
		Bife de Perú Grelhado c/ Arroz de Ervilhas e Salada
29/Sep		
		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 Estufado Simples c/ Arroz
30/Sep		
		Omelete c/ Arroz Alegre
SEXTA-FEIRA		Leite, Café, Chá, Muesli, Corn Flakes, Queijo, Fiambre, Paio, Doce, Manteiga, Marmelo
		Grão c/ couve
		Pescada à Francesa c/ Arroz de Tomate
		Pescada Cozida c/ Batata

1/Oct		
		Bacalhau Cozido c/ Batata, Cenoura e Couve
SÁBADO		Leite, Café, Chá, Muesli, Corn Flakes, Queijo, Fiambre, Paio, Doce, Manteiga, l
		Couve Flor
		Perna de Perú Assada c/ Batata Corada
2/Oct		
		Choquinhos à Lagareiro
DOMINGO		Leite, Café, Chá, Muesli, Corn Flakes, Queijo, Fiambre, Paio, Doce, Manteiga, l
		Camponesa
		Robalo Grelhado c/ Batata e Brócolos
3/Oct		
		Carne de Porco Guisada à Alexandrina
O CMDT UNIDADE DE APOIO		
ILÍDIO JOÃO CARDOSO ABELHA		
COR INF		