



COMANDO DE PESSOAL

UNIDADE DE APOIO

EMENTA

SEGUNDA-FEIRA		Leite, Café, Chá, Muesli, Corn Flakes, Queijo, Fiambre, Paio, Doce, Manteiga, 1
		Juliana
		Arroz de Frango à Lafões
		Frango Assado c/ Arroz Branco
24/Jan		
		Filetes de Alabote
TERÇA-FEIRA		Leite, Café, Chá, Muesli, Corn Flakes, Queijo, Fiambre, Paio, Doce, Manteiga, 1
		Curgete e Cenoura
		Lulas Estufadas c/ Arroz e Salada
		Lulas Cozidas c/ Arroz e Salada
25/Jan		
		Bife de Perú Grelhado c/ Arroz e Salada
QUARTA-FEIRA		
		Aldea
		Perna de Perú Estufada c/ Batata Corada e Salada
		Perna de Perú Estufada Simples c/ Batata Cozida e Salada
26/Jan		
		Lombos de Pescada no forno c/ Batata à Padeiro
QUINTA-FEIRA		Leite, Café, Chá, Muesli, Corn Flakes, Queijo, Fiambre, Paio, Doce, Manteiga, 1
		Camponesa
		Robalo Grelhado c/ Batata e Legumes Salteados
		Robalo Grelhado c/ Batata e Legumes Salteados
27/Jan		
		Carne de Vaca Estufada c/ Arroz e Salada
SEXTA-FEIRA		Leite, Café, Chá, Muesli, Corn Flakes, Queijo, Fiambre, Paio, Doce, Manteiga, 1
		Alho Francês
		Feijoada à Transmontana
		Carne de Vitela estufada c/ Arroz e Cenoura

28/Jan		
		Carapaus Grelhados c/ Molho à Espanhola e Salada
SÁBADO		Leite, Café, Chá, Muesli, Corn Flakes, Queijo, Fiambre, Paio, Doce, Manteiga, l
		Espinafres
		Bacalhau à Brás
29/Jan		
		Arroz de coelho
DOMINGO		Leite, Café, Chá, Muesli, Corn Flakes, Queijo, Fiambre, Paio, Doce, Manteiga, l
		Grão c/ Couve Portuguesa
		Perna de Borrego Assada c/ Batata e Salada
30/Jan		
		Peixe Espada assado c/ Batata e Salada
O CMDT UNIDADE DE APOIO		
ILÍDIO JOÃO CARDOSO ABELHA		
COR INF		