

## Externato da Luz

### EMENTA - Almoço

Período de 01-10-2010 a 22-10-2010

#### Dia 01-10-2010 - Sexta-feira

##### Normal

---

Sopa	Creme de legumes
Prato	Filetes panados c/ arroz de tomate e salada
Sobremesa	Pudim de caramelo

##### Dieta

---

Sopa	Creme de legumes
Prato	Filetes gratinados c/ arroz branco e salada
Sobremesa	Pudim de caramelo

#### Dia 04-10-2010 - Segunda-feira

##### Normal

---

Sopa	Legumes
Prato	Lazanha e salada
Sobremesa	Fruta

##### Dieta

---

Sopa	Legumes
Prato	Bifanas grelhadas c/esparguete e salada ou legumes
Sobremesa	Fruta

#### Dia 06-10-2010 - Quarta-feira

##### Normal

---

Sopa	Alho francês
Prato	Douradinhos no forno c/arroz de cenoura e salada
Sobremesa	fruta

##### Dieta

---

Sopa	Alho francês
Prato	Maruca c/batata e legumes cozidos
Sobremesa	fruta

#### Dia 07-10-2010 - Quinta-feira

##### Normal

---

Sopa	Agrião
Prato	Vitela estufada com puré de batata e salada
Sobremesa	Fruta

##### Dieta

---

Sopa	Agrião
Prato	Vitela estufada simples com batata e legumes cozidos ou salada
Sobremesa	Fruta

## Dia 08-10-2010 - Sexta-feira

### Normal

---

**Sopa** Juliana  
**Prato** Empadão de atum (Arroz) e cenoura ralada  
**Sobremesa** Mousse de chocolate ou fruta

### Dieta

---

**Sopa** Juliana  
**Prato** Peixe grelhado c/ batata e legumes cozidos ou salada  
**Sobremesa** Mousse de chocolate ou fruta

## Dia 11-10-2010 - Segunda-feira

### Normal

---

**Sopa** Abobora  
**Prato** Panados mistos no forno com espirais e salada  
**Sobremesa** Fruta

### Dieta

---

**Sopa** Abobora  
**Prato** Bifinhos de frango grelhados c/ espirais e salada ou legumes cozidos  
**Sobremesa** Fruta

## Dia 12-10-2010 - Terça-feira

### Normal

---

**Sopa** Agrião  
**Prato** Vitela estufada c/batata e legumes cozidos ou salada  
**Sobremesa** Fruta

### Dieta

---

**Sopa** Agrião  
**Prato** Vitela estufada simples c/batata e legumes cozidos ou salada  
**Sobremesa** Fruta

## Dia 13-10-2010 - Quarta-feira

### Normal

---

**Sopa** Creme de legumes  
**Prato** Pastéis de Bacalhau com arroz de feijão e salada  
**Sobremesa** leite creme ou fruta

### Dieta

---

**Sopa** Creme de legumes  
**Prato** Maruca c/batata e legumes cozidos ou salada  
**Sobremesa** leite creme ou fruta

## Dia 14-10-2010 - Quinta-feira

### Normal

---

**Sopa** Couve portuguesa  
**Prato** Roti de peru com esparguete e salada  
**Sobremesa** Fruta

**Dieta**

---

<b>Sopa</b>	Couve portuguesa
<b>Prato</b>	Roti de peru simples com espargute e salada ou legumes cozidos
<b>Sobremesa</b>	Fruta

**Dia 15-10-2010 - Sexta-feira****Normal**

---

<b>Sopa</b>	Caldo-verde
<b>Prato</b>	Empadão de peixe c/salada
<b>Sobremesa</b>	Gelatina ou fruta

**Dieta**

---

<b>Sopa</b>	Caldo-verde
<b>Prato</b>	Empadão de peixe simples com salada ou legumes cozidos
<b>Sobremesa</b>	Gelatina ou fruta

**Dia 18-10-2010 - Segunda-feira****Normal**

---

<b>Sopa</b>	Feijão verde
<b>Prato</b>	Almôndegas estufadas c/arroz branco e salada
<b>Sobremesa</b>	Fruta

**Dieta**

---

<b>Sopa</b>	Feijão verde
<b>Prato</b>	Almôndegas estufadas ao natural c/arroz branco e salada ou legumes cozidos
<b>Sobremesa</b>	Fruta

**Dia 19-10-2010 - Terça-feira****Normal**

---

<b>Sopa</b>	Lombardo
<b>Prato</b>	Frango estufado com macarrão e salada
<b>Sobremesa</b>	Fruta

**Dieta**

---

<b>Sopa</b>	Lombardo
<b>Prato</b>	Frango estufado ao natural c/macarrão e salada ou legumes cozidos
<b>Sobremesa</b>	Fruta

**Dia 20-10-2010 - Quarta-feira****Normal**

---

<b>Sopa</b>	Grão c/ nabiça
<b>Prato</b>	Atum com salada russa e salada
<b>Sobremesa</b>	Pudim ou fruta

**Dieta**

---

<b>Sopa</b>	Grão c/ nabiça
<b>Prato</b>	Pescada com batata e legumes cozidos
<b>Sobremesa</b>	Pudim ou fruta

**Dia 21-10-2010 - Quinta-feira**

**Normal**

---

**Sopa** Espinafres  
**Prato** Arroz de pato e salada  
**Sobremesa** Fruta

**Dieta**

---

**Sopa** Espinafres  
**Prato** Arroz de pato simples e salada ou legumes cozidos  
**Sobremesa** Fruta

**Dia 22-10-2010 - Sexta-feira****Normal**

---

**Sopa** Agrião  
**Prato** Lombinhos de pescada no forno com batata e legumes cozidos e salada  
**Sobremesa** Gelatina ou fruta

**Dieta**

---

**Sopa** Agrião  
**Prato** Lombinhos de pescada no forno ao natural com batata com legumes cozidos e salada  
**Sobremesa** Gelatina ou fruta