



CENTRO PAROQUIAL DE SOLIDARIEDADE SOCIAL DA FREGUESIA DE VERRIDE

EMENTA nº 7 – 30/12/2019 a 05/01/2020

	Pequeno-Almoço	Almoço	Lanche	Jantar
Segunda	Pão ¹ c/ manteiga ⁷ c/ Café/Chá /Leite ⁷	Sopa: Feijão e legumes Prato: Solha ⁴ no forno c/ batata loura e salada de alface e cenoura Sobremesa: Fruta da Época	Pão ¹ c/ marmela da c/ Café/Chá /Leite ⁷	Sopa: Feijão verde Prato: Jardineira de novilho c/ legumes cozidos Sobremesa: Fruta da Época
Terça	Pão ¹ c/ queijo ⁷ c/ Café/Chá /Leite ⁷	Sopa: Feijão verde Prato: Espetada de peru c/ arroz de cenoura e brócolos cozidos Sobremesa: Fruta da Época	Pão ¹ c/ manteiga ⁷ c/ Café/Chá /Leite ⁷	Sopa: Grão e espinafres Prato: Bacalhau ⁴ no forno c/ batata assada e couve cozida Sobremesa: Fruta da Época
Quarta	Pão ¹ c/ fiambre ⁷ c/ Café/Chá /Leite ⁷	Sopa: Canja de galinha Prato: Carne de porco à Alentejana ¹⁴ c/ salada de alface e cenoura Dieta: Costeleta de porco grelhada c/batata cozida e salada de alface e cenoura Sobremesa: Fruta da Época	Pão ¹ c/ queijo fresco ⁷ c/ Café/Chá /Leite ⁷	Sopa: Canja de galinha Prato: Pastéis de bacalhau ^{1,3,4} , no forno, c/ arroz de tomate e brócolos cozidos Sobremesa: Fruta da Época
Quinta	Pão ¹ c/ manteiga ⁷ c/ Café/Chá /Leite ⁷	Sopa: Legumes Prato: Feijoada de marisco ^{2,4,14} c/arroz branco e brócolos cozidos Dieta: Feijoada de marisco ^{2,4,14} simples c/arroz branco e brócolos cozidos Sobremesa: Fruta da Época	Pão ¹ c/ doce s/ adição de açúcar c/ Café/Chá /Leite ⁷	Sopa: Legumes Prato: Entrecosto no forno c/ macarronete ^{1,3} e salada de alface Sobremesa: Fruta da Época
Sexta	Pão ¹ c/ queijo ⁷ c/ Café/Chá /Leite ⁷	Sopa: Nabiças Prato: Bifes de frango no forno em cama de cebola e cenoura, c/ puré de batata e macedónia Sobremesa: Fruta da Época	Pão ¹ c/ manteiga ⁷ c/ Café/Chá /Leite ⁷	Sopa: Nabiças Prato: Pescada ⁴ cozida c/ todos Sobremesa: Fruta da Época
Sábado	Pão ¹ c/ manteiga ⁷ c/ Café/Chá /Leite ⁷	Sopa: Grão e espinafres Prato: Massada de peixe ^{1,3,4} c/ brócolos e cenoura cozida Sobremesa: Fruta da Época	Pão ¹ c/ fiambre ⁷ c/ Café/Chá /Leite ⁷	Sopa: Grão e espinafres Prato: Frango estufado c/ cenoura, c/ esparguete ^{1,3} e couve flor cozida Sobremesa: Fruta da Época
Domingo	Pão ¹ c/ queijo ⁷ c/ Café/Chá /Leite ⁷	Sopa: Couve flor e cenoura ralada Prato: Arroz de carne malandrino c/ salada de alface e tomate Sobremesa: Mousse de chocolate ^{1,3,5,6,7,8} / Fruta da Época	Pão ¹ c/ doce s/ adição de açúcar c/ Café/Chá /Leite ⁷	Sopa: Couve flor e cenoura ralada Prato: Tentáculos de pota ¹⁴ à lagareiro c/ batata, cenoura e brócolos cozidos Sobremesa: Fruta da Época

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1-Cereais que contêm glúten, 2-Crustáceos, 3-Ovos, 4-Peixes, 5-Amendoins, 6-Soja, 7-Leite, 8-Frutos de casca rija, 9-Aipo, 10-Mostarda, 11-Sementes de sésamo, 12-Dióxido de enxofre e sulfitos, 13-Tremoço, 14-Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas

Ementa sujeita a alterações

Ementa elaborada por: Joana Gante | Nutricionista – CP 3640N

Diretor Técnico: