



CENTRO PAROQUIAL DE SOLIDARIEDADE SOCIAL DA FREGUESIA DE VERRIDE

EMENTA nº 3 – 20/01/2020 a 26/01/2020

	Pequeno-Almoço	Almoço	Lanche	Jantar
Segunda	Pão ¹ c/ manteiga ⁷ c/ Café/Chá /Leite ⁷	Sopa: Legumes Prato: Tentáculos de pota ¹⁴ estufadas c/ batata, cenoura e couves cozidas Dieta: Tentáculos de pota estufadas ¹⁴ simples c/ batata, cenoura e couves cozidas Sobremesa: Fruta da Época	Pão ¹ c/ marmela da c/ Café/Chá /Leite ⁷	Sopa: Legumes Prato: Entrecosto no Forno ^{9,10,12} c/ arroz de cenoura e brócolos cozidos Sobremesa: Fruta da Época
Terça	Pão ¹ c/ queijo ⁷ c/ Café/Chá /Leite ⁷	Sopa: Macedónia Prato: Lombo no forno em cama de cenoura e cebola ^{9,10,12} c/ Fusillis ^{1,3} e brócolos e cenoura cozidos Sobremesa: Fruta da Época	Pão ¹ c/ manteiga ⁷ c/ Café/Chá /Leite ⁷	Sopa: Macedónia Prato: Maruca ⁴ cozida c/ batata, couve e cenoura cozida Sobremesa: Fruta da Época
Quarta	Pão ¹ c/ fiambre ⁷ c/ Café/Chá /Leite ⁷	Sopa: Grão e legumes Prato: Sardinha ⁴ grelhada c/ batata salteada e salada de alface e tomate Sobremesa: Fruta da Época	Pão ¹ c/ queijo fresco ⁷ c/ Café/Chá /Leite ⁷	Sopa: Prato: Coxas de frango no forno ^{9,10,12} c/ lacinhos ^{1,3} e salada de alface e tomate Sobremesa: Fruta da Época
Quinta	Pão ¹ c/ manteiga ⁷ c/ Café/Chá /Leite ⁷	Sopa: Creme de abóbora assada com cogumelos Prato: Frango no forno c/ arroz de legumes e salada de alface e cenoura ralada Sobremesa: Fruta da Época	Pão ¹ c/ doce s/ adição de açúcar c/ Café/Chá /Leite ⁷	Sopa: Creme de abóbora assada com cogumelos Prato: Massada de peixe ⁴ c/ salada de alface e tomate Sobremesa: Fruta da Época
Sexta	Pão ¹ c/ queijo ⁷ c/ Café/Chá /Leite ⁷	Sopa: Primavera Prato: Caldeirada de peixe ^{4,14} com brócolos cozidos Sobremesa: Fruta da Época	Pão ¹ c/ manteiga ⁷ c/ Café/Chá /Leite ⁷	Sopa: Primavera Prato: Queixadas de porco no forno c/ arroz de tomate e legumes cozidos Sobremesa: Fruta da Época
Sábado	Pão ¹ c/ manteiga ⁷ c/ Café/Chá /Leite ⁷	Sopa: Juliana de legumes Prato: Rancho c/ grão de bico e couve Sobremesa: Fruta da Época	Pão ¹ c/ fiambre ⁷ c/ Café/Chá /Leite ⁷	Sopa: Juliana de legumes Prato: Medalhões de pescada ⁴ no forno c/ batata, cenoura e couve Sobremesa: Fruta da Época
Domingo	Pão ¹ c/ queijo ⁷ c/ Café/Chá /Leite ⁷	Sopa: Alho francês e cenoura ripada Prato: Pescada ⁴ frita c/ arroz de feijão e legumes cozidos Sobremesa: Gelatina ^{1,5,6,7,8,10} / Fruta da Época	Pão ¹ c/ doce s/ adição de açúcar c/ Café/Chá /Leite ⁷	Sopa: Alho francês e cenoura ripada Prato: Febras de porco de cebolada c/ macarronete ^{1,3} e macedónia Prato: Febras de porco estufadas simples com macarronete ^{1,3} e macedónia 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: