



# CENTRO PAROQUIAL DE SOLIDARIEDADE SOCIAL DA FREGUESIA DE VERRIDE

EMENTA – 04/05/2020 a 10/05/2020

	Pequeno-Almoço	Almoço	Lanche	Jantar
Segunda	Pão <sup>1</sup> c/ manteiga <sup>7</sup> c/ Café/Chá /Leite <sup>7</sup>	<b>Sopa:</b> Legumes <b>Prato:</b> Febras de porco estufado, c/ arroz de legumes e salada de alface e tomate <b>Dieta:</b> Febras de porco estufado ao natural, c/ arroz de legumes e salada de alface e tomate <b>Sobremesa:</b> Fruta da Época	Pão <sup>1</sup> c/ marmela da c/ Café/Chá /Leite <sup>7</sup>	<b>Sopa:</b> Legumes <b>Prato:</b> Maruca <sup>4</sup> no forno com batata loura, couve e cenoura cozidas <b>Sobremesa:</b> Fruta da Época
Terça	Pão <sup>1</sup> c/ queijo <sup>7</sup> c/ Café/Chá /Leite <sup>7</sup>	<b>Sopa:</b> Grão e couve <b>Prato:</b> Pescada cozida <sup>4</sup> c/ batata e brócolos cozidos <b>Sobremesa:</b> Fruta da Época	Pão <sup>1</sup> c/ manteiga <sup>7</sup> c/ Café/Chá /Leite <sup>7</sup>	<b>Sopa:</b> Grão e couve <b>Prato:</b> Queixadas de porco c/ esparguete <sup>1,3</sup> e salada de alface e tomate <b>Sobremesa:</b> Fruta da Época
Quarta	Pão <sup>1</sup> c/ fiambre <sup>7</sup> c/ Café/Chá /Leite <sup>7</sup>	<b>Sopa:</b> Macedónia <b>Prato:</b> Pato escondido c/ arroz de cenoura c/ couve flor e cenoura cozidos <b>Dieta:</b> Pato escondido simples c/ cebola e cenoura, c/ arroz de cenoura c/ couve flor e cenoura cozidos <b>Sobremesa:</b> Fruta da Época	Pão <sup>1</sup> c/ queijo fresco <sup>7</sup> c/ Café/Chá /Leite <sup>7</sup>	<b>Sopa:</b> Macedónia <b>Prato:</b> Bacalhau <sup>4</sup> cozido com todos <b>Sobremesa:</b> Fruta da Época
Quinta	Pão <sup>1</sup> c/ manteiga <sup>7</sup> c/ Café/Chá /Leite <sup>7</sup>	<b>Sopa:</b> Juliana <b>Prato:</b> Feijoada de marisco <sup>2,4,14</sup> e salada de alface <b>Dieta:</b> Pescada <sup>4</sup> cozida com arroz e salada de alface <b>Sobremesa:</b> Fruta da Época	Pão <sup>1</sup> c/ doce s/ adição de açúcar c/ Café/Chá /Leite <sup>7</sup>	<b>Sopa:</b> Juliana <b>Prato:</b> Carne de novilho estufada aos cubos <sup>9,10,12</sup> , c/ fusillis <sup>1,3</sup> , legumes cozidos <b>Dieta:</b> Carne de novilho estufada aos cubos <sup>9,10,12</sup> simples, c/ cenoura, fusillis <sup>1,3</sup> , legumes cozidos <b>Sobremesa:</b> Fruta da Época
Sexta	Pão <sup>1</sup> c/ queijo <sup>7</sup> c/ Café/Chá /Leite <sup>7</sup>	<b>Sopa:</b> Feijão Verde <b>Prato:</b> Peito de frango estufado <sup>9,10,12</sup> c/ esparguete <sup>1,3</sup> e legumes cozidos <b>Sobremesa:</b> Fruta da Época	Pão <sup>1</sup> c/ manteiga <sup>7</sup> c/ Café/Chá /Leite <sup>7</sup>	<b>Sopa:</b> Feijão Verde <b>Prato:</b> Pastéis de bacalhau no forno <sup>1,2,3,4</sup> c/ arroz de tomate e legumes cozidos <b>Sobremesa:</b> Fruta da Época
Sábado	Pão <sup>1</sup> c/ manteiga <sup>7</sup> c/ Café/Chá /Leite <sup>7</sup>	<b>Sopa:</b> Ervilhas e cenoura <b>Prato:</b> Pregado no forno c/ batata assada e salada de alface e tomate <b>Sobremesa:</b> Fruta da Época	Pão <sup>1</sup> c/ fiambre <sup>7</sup> c/ Café/Chá /Leite <sup>7</sup>	<b>Sopa:</b> Ervilhas e cenoura <b>Prato:</b> Costeleta de porco de cebolada simples c/ esparguete <sup>1,3</sup> e brócolos cozidos <b>Sobremesa:</b> Fruta da Época
Domingo	Pão <sup>1</sup> c/ queijo <sup>7</sup> c/ Café/Chá /Leite <sup>7</sup>	<b>Sopa:</b> Sopa de peixe <sup>1,3,4</sup> <b>Prato:</b> Massa de carnes c/ legumes cozidos <b>Sobremesa:</b> Gelatina <sup>1,3,6,7</sup> / Fruta da Época	Pão <sup>1</sup> c/ doce s/ adição de açúcar c/ Café/Chá /Leite <sup>7</sup>	<b>Sopa:</b> Sopa de peixe <sup>1,3,4</sup> <b>Prato:</b> Sardinha <sup>4</sup> grelhada c/ batata cozida e salada de alface e tomate <b>Sobremesa:</b> 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: