



CENTRO PAROQUIAL DE SOLIDARIEDADE SOCIAL DA FREGUESIA DE VERRIDE

EMENTA – 04/05/2020 a 10/05/2020

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