



CENTRO PAROQUIAL DE SOLIDARIEDADE SOCIAL DA FREGUESIA DE VERRIDE

EMENTA – 06/04/2020 a 12/04/2020

	Pequeno-Almoço	Almoço	Lanche	Jantar
Segunda	Pão ¹ c/ manteiga ⁷ c/ Café/Chá /Leite ⁷	Sopa: Legumes Prato: Chili com carne e brócolos cozidos Sobremesa: Fruta da Época	Pão ¹ c/ marmela da c/ Café/Chá /Leite ⁷	Sopa: Legumes Prato: Massada de atum ⁴ c/ salada de alface e tomate Sobremesa: Fruta da Época
Terça	Pão ¹ c/ queijo ⁷ c/ Café/Chá /Leite ⁷	Sopa: Feijão branco e cenoura Prato: Carapau ⁴ grelhado c/ batata a murro e salada de alface e tomate Sobremesa: Fruta da Época	Pão ¹ c/ manteiga ⁷ c/ Café/Chá /Leite ⁷	Sopa: Feijão branco e cenoura Prato: Costeletas de porco de cebolada c/ arroz de cenoura e brócolos cozidos Prato: Costeletas de porco estufadas simples com arroz de cenoura e brócolos cozidos Sobremesa: Fruta da Época
Quarta	Pão ¹ c/ fiambre ⁷ c/ Café/Chá /Leite ⁷	Sopa: Couve flor Prato: Peito de frango estufado ^{9,10,12} c/ esparguete ^{1,3} e legumes cozidos Sobremesa: Fruta da Época	Pão ¹ c/ queijo fresco ⁷ c/ Café/Chá /Leite ⁷	Sopa: Couve flor Prato: Paloco ⁴ c/ legumes e broa ¹ no forno e brócolos cozidos Sobremesa: Fruta da Época
Quinta	Pão ¹ c/ manteiga ⁷ c/ Café/Chá /Leite ⁷	Sopa: Grão Prato: Petinga frita c/ arroz de tomate e salada de alface e tomate Dieta: Peixe cozido ⁴ c/ arroz de tomate e salada de alface e tomate Sobremesa: Fruta da Época	Pão ¹ c/ doce s/ adição de açúcar c/ Café/Chá /Leite ⁷	Sopa: Grão Prato: Frango no forno c/ puré de batata e brócolos cozidos Sobremesa: Fruta da Época
Sexta	Pão ¹ c/ queijo ⁷ c/ Café/Chá /Leite ⁷	Sopa: Juliana Prato: Moelas guisadas c/ cotovelos ^{1,3} e macedónia Dieta: Bife de frango grelhado c/ cotovelos ^{1,3} e macedónia Sobremesa: Fruta da Época	Pão ¹ c/ manteiga ⁷ c/ Café/Chá /Leite ⁷	Sopa: Juliana Prato: Tiras de pota no forno c/ batata loura, cenoura e couves cozida Sobremesa: Fruta da Época
Sábado	Pão ¹ c/ manteiga ⁷ c/ Café/Chá /Leite ⁷	Sopa: Caldo verde 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: Caldo verde 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
Domingo	Pão ¹ c/ queijo ⁷ c/ Café/Chá /Leite ⁷	Sopa: Portuguesa Prato: Arroz de carnes c/ legumes cozidos Sobremesa: Leite Creme ^{1,3,6,7} / Fruta da Época	Pão ¹ c/ doce s/ adição de açúcar c/ Café/Chá /Leite ⁷	Sopa: Portuguesa Prato: Pescada ⁴ cozida c/ ovo ³ c/ batata e couves cozidas 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: