



# CENTRO PAROQUIAL DE SOLIDARIEDADE SOCIAL DA FREGUESIA DE VERRIDE

EMENTA – 11/05/2020 a 17/05/2020

	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> Abóbora e Legumes <b>Prato:</b> Seriolela grelhada <sup>4</sup> 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> Abóbora e Legumes <b>Prato:</b> Perna de peru no forno c/ migas de couve e broa <sup>1</sup> <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> Juliana <b>Prato:</b> Jardineira de novilho c/ brócolos cozidos <b>Dieta:</b> Cubos de novilho c/ batata cozida, Salada de Alface e Cenoura ralada <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> Juliana <b>Prato:</b> Massada de atum <sup>1,3,4</sup> c/ 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> Couve flor <b>Prato:</b> Faneca <sup>4</sup> frita c/ arroz de tomate e salada de alface e tomate <b>Dieta:</b> Peixe cozido <sup>4</sup> c/ arroz de tomate e salada de alface e tomate <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> Couve flor <b>Prato:</b> Febras de porco estufado, c/ puré de batata <sup>7</sup> e salada de alface e tomate <b>Dieta:</b> Febras de porco estufado ao natural puré de batata <sup>7</sup> e alada de alface e tomate <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> Feijão e cenoura <b>Prato:</b> Frango no forno em cama de cebola e tomate c/ espirais <sup>1,3</sup> e brócolos cozidos <b>Dieta:</b> Frango no forno simples c/ espirais <sup>1,3</sup> e brócolos cozidos <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> Feijão e cenoura <b>Prato:</b> Peixe Vermelho <sup>4</sup> no forno com batata loura, couve e cenoura cozidas <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> Espinafres <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/ manteiga <sup>7</sup> c/ Café/Chá /Leite <sup>7</sup>	<b>Sopa:</b> Espinafres <b>Prato:</b> Hambúguer <sup>3,5,8</sup> no forno c/arroz de cenoura e, c/salada de alface e tomate <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> Primavera <b>Prato:</b> Entrecosto no forno c/ esparguete <sup>1,3</sup> e legumes cozidos <b>Dieta:</b> Entrecosto no forno simples c/ esparguete <sup>1,3</sup> e legumes cozidos <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> Primavera <b>Prato:</b> Pescada <sup>4</sup> cozida c/ ovo <sup>3</sup> c/ batata e couves cozidas <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> Portuguesa <b>Prato:</b> Paloco <sup>4</sup> c/ legumes e broa <sup>1</sup> no forno e brócolos 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> Portuguesa <b>Prato:</b> Coxas de frango no forno <sup>9,10,12</sup> c/ lacinhos <sup>1,3</sup> 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: