



EMENTA – 13/04/2020 a 19/04/2020

	Pequeno-Almoço	Almoço	Lanche	Jantar
Segunda	Pão ¹ c/ manteiga ⁷ c/ Café/Chá /Leite ⁷	Sopa: Grão e legumes Prato: Raia Cozida ⁴ c/ batata, couve e cenoura cozida Sobremesa: Fruta da Época	Pão ¹ c/ marmela da c/ Café/Chá /Leite ⁷	Sopa: Grão e legumes Prato: Hambúrguer ^{3,5,8} no forno c/ arroz de cenoura e, c/ salada de alface e tomate Sobremesa: Fruta da Época
Terça	Pão ¹ c/ queijo ⁷ c/ Café/Chá /Leite ⁷	Sopa: Feijão Verde Prato: Arroz de carnes c/ legumes cozidos Sobremesa: Fruta da Época	Pão ¹ c/ manteiga ⁷ c/ Café/Chá /Leite ⁷	Sopa: Feijão Verde Prato: Peixe vermelho no forno c/ batata loura e couves cozidas Sobremesa: Fruta da Época
Quarta	Pão ¹ c/ fiambre ⁷ c/ Café/Chá /Leite ⁷	Sopa: Juliana Prato: Sardinha ⁴ grelhada c/ batata a murro e salada de alface e tomate Sobremesa: Fruta da Época	Pão ¹ c/ queijo fresco ⁷ c/ Café/Chá /Leite ⁷	Sopa: Juliana Prato: Peito de frango estufado ^{9,10,12} c/ massa penne ^{1,3} e legumes cozidos Sobremesa: Fruta da Época
Quinta	Pão ¹ c/ manteiga ⁷ c/ Café/Chá /Leite ⁷	Sopa: Feijão vermelho e couve Prato: Febras de porco grelhadas c/ arroz de legumes e legumes cozidos Sobremesa: Fruta da Época	Pão ¹ c/ doce s/ adição de açúcar c/ Café/Chá /Leite ⁷	Sopa: Feijão vermelho e couve Prato: Solha ⁴ no forno c/ puré de batata ^{3,7} e brócolos e cenoura cozidos Sobremesa: Fruta da Época
Sexta	Pão ¹ c/ queijo ⁷ c/ Café/Chá /Leite ⁷	Sopa: Legumes Prato: Pregado ⁴ no forno c/ batata assada e salada de alface e tomate Sobremesa: Fruta da Época	Pão ¹ c/ manteiga ⁷ c/ Café/Chá /Leite ⁷	Sopa: Legumes Prato: Febras de porco estufadas c/ esparguete ^{1,3} e brócolos cozidos Sobremesa: Fruta da Época
Sábado	Pão ¹ c/ manteiga ⁷ c/ Café/Chá /Leite ⁷	Sopa: Primavera Prato: Frango grelhado c/ espirais ^{1,3} e Macedónia Sobremesa: Fruta da Época	Pão ¹ c/ fiambre ⁷ c/ Café/Chá /Leite ⁷	Sopa: Primavera Prato: Medalhões de pescada panados no forno c/ arroz de tomate e legumes cozidos Sobremesa: Fruta da Época
Domingo	Pão ¹ c/ queijo ⁷ c/ Café/Chá /Leite ⁷	Sopa: Couve flor e cenoura Prato: Empadão de atum ⁴ c/ arroz e 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: Couve flor e cenoura Prato: Perna de peru no forno c/ migas de couve e broa ¹ 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: