



CENTRO PAROQUIAL DE SOLIDARIEDADE SOCIAL DA FREGUESIA DE VERRIDE

EMENTA – 18/05/2020 a 24/05/2020

	Pequeno-Almoço	Almoço	Lanche	Jantar
Segunda	Pão ¹ c/ manteiga ⁷ c/ Café/Chá /Leite ⁷	Sopa: Legumes Prato: Espetada de frango no forno 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: Bacalhau ⁴ cozido c/ batata louira c/ couves e cenoura cozida Sobremesa: Fruta da Época
Terça	Pão ¹ c/ queijo ⁷ c/ Café/Chá /Leite ⁷	Sopa: Feijão e couve 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 e couve Prato: Frango no forno c/ lacinhos ^{1,3} e brócolos cozidos Sobremesa: Fruta da Época
Quarta	Pão ¹ c/ fiambre ⁷ c/ Café/Chá /Leite ⁷	Sopa: Espinafres Prato: Chili com carne e brócolos cozidos Sobremesa: Fruta da Época	Pão ¹ c/ queijo fresco ⁷ c/ Café/Chá /Leite ⁷	Sopa: Espinafres Prato: Arroz de marisco ^{2,4,14} e salada de alface Dieta: Pescada ⁴ cozida com arroz e salada de alface Sobremesa: Fruta da Época
Quinta	Pão ¹ c/ manteiga ⁷ c/ Café/Chá /Leite ⁷	Sopa: Grão e legumes 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 e legumes Prato: Costeleta de porco de cebolada simples c/ migas de broa ¹ e couve Sobremesa: Fruta da Época
Sexta	Pão ¹ c/ queijo ⁷ c/ Café/Chá /Leite ⁷	Sopa: Feijão verde Prato: Febras de porco estufadas c/ puré de batata ⁷ e legumes cozidos Sobremesa: Fruta da Época	Pão ¹ c/ manteiga ⁷ c/ Café/Chá /Leite ⁷	Sopa: Feijão verde Prato: Arroz de tentáculos de pota ^{4,14} e brócolos cozidos Sobremesa: Fruta da Época
Sábado	Pão ¹ c/ manteiga ⁷ c/ Café/Chá /Leite ⁷	Sopa: Macedónia 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: Macedónia Prato: Queixadas de porco c/ esparguete ^{1,3} e salada de alface e tomate Sobremesa: Fruta da Época
Domingo	Pão ¹ c/ queijo ⁷ c/ Café/Chá /Leite ⁷	Sopa: Canja de galinha ^{1,3} Prato: Lombo no forno c/ arroz de legumes e brócolos 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: Canja de galinha ^{1,3} Prato: Medalhões de pescada panados no forno c/ batatinhas assadas e legumes cozidos 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: