



CENTRO PAROQUIAL DE SOLIDARIEDADE SOCIAL DA FREGUESIA DE VERRIDE

EMENTA – 20/04/2020 a 26/04/2020

| | Pequeno-Almoço | Almoço | Lanche | Jantar |
|---------|--|---|--|--|
| Segunda | Pão ¹ c/ manteiga ⁷ c/ Café/Chá /Leite ⁷ | Sopa: Juliana Prato: Espetada de peru no forno c/ arroz de legumes e salada de alface e cenoura ralada Sobremesa: Fruta da Época | Pão ¹ c/ marmela da c/ Café/Chá /Leite ⁷ | Sopa: Juliana Prato: Bacalhau ⁴ no forno 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: Pescada cozida ⁴ c/ batata e brócolos cozidos Sobremesa: Fruta da Época | Pão ¹ c/ manteiga ⁷ c/ Café/Chá /Leite ⁷ | Sopa: Feijão e couve Prato: Frango grelhado c/ esparguete ^{1,3} e Macedónia Sobremesa: Fruta da Época |
| Quarta | Pão ¹ c/ fiambre ⁷ c/ Café/Chá /Leite ⁷ | Sopa: Legumes Prato: Entrecosto no forno c/ Fusillis ^{1,3} e salada de alface e tomate Dieta: Entrecosto no forno simples c/ Fusillis ^{1,3} e salada de alface e tomate Sobremesa: Fruta da Época | Pão ¹ c/ queijo fresco ⁷ c/ Café/Chá /Leite ⁷ | Sopa: Legumes Prato: Rissóis de peixe no forno ^{1,2,3} c/ arroz de tomate e legumes cozidos Sobremesa: Fruta da Época |
| Quinta | Pão ¹ c/ manteiga ⁷ c/ Café/Chá /Leite ⁷ | Sopa: Feijão vermelho e couve Prato: Cavala ⁴ escalada grelhada c/ batata louira 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: Costeleta de porco de cebolada simples c/ esparguete ^{1,3} e brócolos cozidos Sobremesa: Fruta da Época |
| Sexta | Pão ¹ c/ queijo ⁷ c/ Café/Chá /Leite ⁷ | Sopa: Feijão Verde Prato: Cubos de novilho estufados ^{9,10,12} c/ arroz de feijão e salada de alface e tomate Sobremesa: Fruta da Época | Pão ¹ c/ manteiga ⁷ c/ Café/Chá /Leite ⁷ | Sopa: Feijão Verde Prato: Maruca ⁴ cozida com todos ³ Sobremesa: Fruta da Época |
| Sábado | Pão ¹ c/ manteiga ⁷ c/ Café/Chá /Leite ⁷ | Sopa: Ervilhas e cenoura ralada Prato: Pregado ⁴ no forno c/ batata assada e brócolos cozidos Sobremesa: Fruta da Época | Pão ¹ c/ fiambre ⁷ c/ Café/Chá /Leite ⁷ | Sopa: Ervilhas e cenoura ralada Prato: Queixadas de porco c/ arroz de cenoura 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: Carne de porco à portuguesa e salada de alface e tomate Dieta: Carne de porco estufada ao natural c/ batata cozida e salada de alface e tomate Sobremesa: Mousse de chocolate ^{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: Massada de atum ^{1,3,4} c/ 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: