



CENTRO PAROQUIAL DE SOLIDARIEDADE SOCIAL DA FREGUESIA DE VERRIDE

EMENTA nº 5 – 23/03/2020 a 29/03/2020

	Pequeno-Almoço	Almoço	Lanche	Jantar
Segunda	Pão ¹ c/ manteiga ⁷ c/ Café/Chá /Leite ⁷	Sopa: Legumes Prato: Feijoada de carnes e couves cozidas Dieta: Lombo assado no forno c/ arroz branco, couves e cenoura cozidas Sobremesa: Fruta da Época	Pão ¹ c/ marmela da c/ Café/Chá /Leite ⁷	Sopa: Legumes Prato: Caldeirada de peixe ⁴ c/ salada de alface Sobremesa: Fruta da Época
Terça	Pão ¹ c/ queijo ⁷ c/ Café/Chá /Leite ⁷	Sopa: Feijão branco e couve em juliana Prato: Cavala ⁴ escalada grelhada c/ batata loura e legumes cozidos Sobremesa: Fruta da Época	Pão ¹ c/ manteiga ⁷ c/ Café/Chá /Leite ⁷	Sopa: Feijão branco e couve em juliana Prato: Empadas de carne c/ legumes cozidos Sobremesa: Fruta da Época
Quarta	Pão ¹ c/ fiambre ⁷ c/ Café/Chá /Leite ⁷	Sopa: Couve flor e cenoura ralada Prato: Espetada de frango no forno c/ arroz de cenoura e salada de alface Sobremesa: Fruta da Época	Pão ¹ c/ queijo fresco ⁷ c/ Café/Chá /Leite ⁷	Sopa: Couve flor e cenoura ralada Prato: Pescada ⁴ no forno c/ migas de couve, broa e feijão frade Sobremesa: Fruta da Época
Quinta	Pão ¹ c/ manteiga ⁷ c/ Café/Chá /Leite ⁷	Sopa: Portuguesa Prato: Açorda de peixe ^{1,3,4} com couve portuguesa Dieta: Filetes de pescada ⁴ no forno c/ arroz de tomate e couve cozida Sobremesa: Fruta da Época	Pão ¹ c/ doce s/ adição de açúcar c/ Café/Chá /Leite ⁷	Sopa: Portuguesa 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: Juliana Prato: Febras de porco estufado, c/ macarronete ^{1,3} e brócolos e cenouras cozidas Dieta: Febras de porco estufado ao natural, c/ macarronete ^{1,3} e brócolos e cenouras cozida Sobremesa: Fruta da Época	Pão ¹ c/ manteiga ⁷ c/ Café/Chá /Leite ⁷	Sopa: Juliana 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
Sábado	Pão ¹ c/ manteiga ⁷ c/ Café/Chá /Leite ⁷	Sopa: Feijão verde Prato: Esmagada de grão de bico c/ paloco ⁴ e legumes cozidos Sobremesa: Fruta da Época	Pão ¹ c/ fiambre ⁷ c/ Café/Chá /Leite ⁷	Sopa: Feijão verde Prato: Coxas de frango no forno ^{9,10,12} c/ lacinhos ^{1,3} e salada de alface e tomate Sobremesa: Fruta da Época
Domingo	Pão ¹ c/ queijo ⁷ c/ Café/Chá /Leite ⁷	Sopa: Feijão verde Prato: Perna de peru no forno c/ arroz de cenoura 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: Feijão verde Prato: Bacalhau ⁴ cozido com todos 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: