



CENTRO PAROQUIAL DE SOLIDARIEDADE SOCIAL DA FREGUESIA DE VERRIDE

EMENTA – 25/05/2020 a 31/05/2020

	Pequeno-Almoço	Almoço	Lanche	Jantar
Segunda	Pão ¹ c/ manteiga ⁷ c/ Café/Chá /Leite ⁷	Sopa: Juliana Prato: Peixe vermelho no forno c/ batata loura e couves cozidas Sobremesa: Fruta da Época	Pão ¹ c/ marmela da c/ Café/Chá /Leite ⁷	Sopa: Juliana Prato: Coxas de frango no forno ^{9,10,12} c/ lacinhos ^{1,3} e salada de alface e tomate Sobremesa: Fruta da Época
Terça	Pão ¹ c/ queijo ⁷ c/ Café/Chá /Leite ⁷	Sopa: Feijão verde 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: 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
Quarta	Pão ¹ c/ fiambre ⁷ c/ Café/Chá /Leite ⁷	Sopa: Couve flor e cenoura Prato: Arroz de pota ^{4,14} e brócolos cozidos Sobremesa: Fruta da Época	Pão ¹ c/ queijo fresco ⁷ c/ Café/Chá /Leite ⁷	Sopa: Couve flor e cenoura Prato: Jardineira de novilho, e legumes cozidos Dieta: Jardineira de novilho simples, e legumes cozidos Sobremesa: Fruta da Época
Quinta	Pão ¹ c/ manteiga ⁷ c/ Café/Chá /Leite ⁷	Sopa: Grão e legumes Prato: Favas estufadas com entrecosto e salada de alface e cenoura ralada Dieta: Favas estufadas simples com entrecosto e salada de alface e cenoura ralada Sobremesa: Fruta da Época	Pão ¹ c/ doce s/ adição de açúcar c/ Café/Chá /Leite ⁷	Sopa: Grão e legumes Prato: Rissóis de peixe no forno ^{1,2,3,4} c/ arroz de cenoura e legumes cozidos Sobremesa: Fruta da Época
Sexta	Pão ¹ c/ queijo ⁷ c/ Café/Chá /Leite ⁷	Sopa: Espinafres Prato: Pescada à "Rosa do Adro" ^{1,3,4} com puré de batata ^{1,3,7} e legumes cozidos Sobremesa: Fruta da Época	Pão ¹ c/ manteiga ⁷ c/ Café/Chá /Leite ⁷	Sopa: Espinafres Prato: Entrecosto no forno c/ esparguete ^{1,3} e brócolos cozidos Dieta: Entrecosto no forno simples c/ esparguete ^{1,3} e brócolos cozidos Sobremesa: Fruta da Época
Sábado	Pão ¹ c/ manteiga ⁷ c/ Café/Chá /Leite ⁷	Sopa: Legumes Prato: Arroz de cabidela c/ legumes cozidos Dieta: Peito de frango grelhado c/ arroz de legumes e couve flor e cenoura cozidos Sobremesa: Fruta da Época	Pão ¹ c/ fiambre ⁷ c/ Café/Chá /Leite ⁷	Sopa: Legumes Prato: Paloco ⁴ à Brás e salada de alface e tomate Dieta: Paloco ⁴ c/ legumes e broa ¹ no forno e brócolos cozidos Sobremesa: Fruta da Época
Domingo	Pão ¹ c/ queijo ⁷ c/ Café/Chá /Leite ⁷	Sopa: Portuguesa Prato: Pregado no forno c/ batata assada e salada de alface e tomate Sobremesa: Gelatina ^{1,3,6,7} / Fruta da Época	Pão ¹ c/ doce s/ adição de açúcar c/ Café/Chá /Leite ⁷	Sopa: Portuguesa Prato: Febras de porco estufado, c/ arroz de legumes e salada de alface e tomate Dieta: Febras de porco estufado ao natural c/ arroz de legumes e alada 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: