



CENTRO PAROQUIAL DE SOLIDARIEDADE SOCIAL DA FREGUESIA DE VERRIDE

EMENTA – 27/04/2020 a 03/05/2020

	Pequeno-Almoço	Almoço	Lanche	Jantar
Segunda	Pão ¹ c/ manteiga ⁷ c/ Café/Chá /Leite ⁷	Sopa: Espinafres Prato: Filetes ⁴ de pescada panados ^{1,3} no forno c/ arroz de tomate e brócolos cozidos Dieta: Filetes ⁴ de pescada cozidos c/ arroz de tomate e brócolos cozidos Sobremesa: Fruta da Época	Pão ¹ c/ marmela da c/ Café/Chá /Leite ⁷	Sopa: Espinafres Prato: Febras de porco estufado, c/ macarronete ^{1,3} e salada de alface e tomate Dieta: Febras de porco estufado ao natural, c/ macarronete ^{1,3} e salada de alface e tomate Sobremesa: Fruta da Época
Terça	Pão ¹ c/ queijo ⁷ c/ Café/Chá /Leite ⁷	Sopa: Grão e couve Prato: Coxas de frango no forno ^{9,10,12} c/ lacinhos ^{1,3} e salada de alface e tomate Sobremesa: Fruta da Época	Pão ¹ c/ manteiga ⁷ c/ Café/Chá /Leite ⁷	Sopa: Grão e couve Prato: Solha ⁴ no forno c/ batata loura e macedónia Sobremesa: Fruta da Época
Quarta	Pão ¹ c/ fiambre ⁷ c/ Café/Chá /Leite ⁷	Sopa: Legumes Prato: Peixe vermelho ⁴ no forno c/ batata, cenoura e couves cozidas Sobremesa: Fruta da Época	Pão ¹ c/ queijo fresco ⁷ c/ Café/Chá /Leite ⁷	Sopa: Legumes Prato: Hambúrguer ^{3,5,8} no forno c/arroz de cenoura e, c/salada de alface e tomate Sobremesa: Fruta da Época
Quinta	Pão ¹ c/ manteiga ⁷ c/ Café/Chá /Leite ⁷	Sopa: Juliana Prato: Rancho c/ couves cozidas Dieta: Rancho simples c/ couves cozidas Sobremesa: Fruta da Época	Pão ¹ c/ doce s/ adição de açúcar c/ Café/Chá /Leite ⁷	Sopa: Juliana Prato: Jardineira de tiras de pota ^{4,14} e legumes cozidos Sobremesa: Fruta da Época
Sexta	Pão ¹ c/ queijo ⁷ c/ Café/Chá /Leite ⁷	Sopa: Feijão Verde Prato: Carapau ⁴ grelhado 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: Lombo no forno c/ arroz de legumes e brócolos cozidos Sobremesa: Fruta da Época
Sábado	Pão ¹ c/ manteiga ⁷ c/ Café/Chá /Leite ⁷	Sopa: Macedónia Prato: Perna de peru no forno c/ arroz de cenoura e Legumes cozidos Sobremesa: Fruta da Época	Pão ¹ c/ fiambre ⁷ c/ Café/Chá /Leite ⁷	Sopa: Macedónia Prato: Medalhões de pescada ⁴ no forno c/ migas de feijão frade, couve e broa Sobremesa: Fruta da Época
Domingo	Pão ¹ c/ queijo ⁷ c/ Café/Chá /Leite ⁷	Sopa: Portuguesa Prato: Pregado ⁴ no forno c/ batata assada e brócolos cozidos 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: Peito de frango estufado ^{9,10,12} c/ esparguete ^{1,3} 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: