



EMENTA SEMANAL

Semana: 10 a 14 de janeiro de 2022

	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
SOPA	Abóbora	Feijão-verde	Couve-coração	Espinafres e feijão-manteiga	Couve-lombarda
PRATO	Frango estufado com esparguete, e cenoura e alho francês salteados ¹	Atum com ovo, feijão-frade e batata, e salada de alface ^{3,4}	Hambúrguer com arroz de cenoura e couve-lombarda salteada ^{1,3}	Filete de pescada estufado com massa riscada e couve-coração cozida ^{1,3}	Peru assado com arroz de ervilhas, e cenoura e alho francês salteados
SOBREMESA	Fruta da época	Fruta da época	Gelatina	Fruta da época	Fruta da época

A Nutricionista: _____

Adriana Sousa, CP: 4004N

A Diretora Técnica: _____

Andreia Simões, Dr.^a

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.



EMENTA SEMANAL

Semana: 17 a 21 de janeiro de 2022

	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
SOPA	Alho-francês	Cenoura	Nabo	Abóbora e lentilhas	Espinafres
PRATO	Esparguete à bolonhesa e salada de alface ¹	Pota cozida com molho verde e batata, penca e cenoura cozidas ¹⁴	Panados de porco com arroz de feijão manteiga, e cenoura e alho-francês salteados ¹	Peixe-vermelho assado com arroz branco e salada de alface ⁴	Massa riscada de frango com grão de bico e cenoura, e couve lombarda cozida ¹
SOBREMESA	Fruta da época	Fruta da época	Gelatina	Fruta da época	Fruta da época

A Nutricionista: _____

Adriana Sousa, CP: 4004N

A Diretora Técnica: _____

Andreia Simões, Dr.^a

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.



EMENTA SEMANAL

Semana: 24 a 28 de janeiro de 2022

	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
SOPA	Penca	Couve-coração	Feijão-verde	Espinafres e feijão-manteiga	Brócolos
PRATO	Rancho (com massa) ¹	Atum com ovo, batata, cenoura e ervilhas ^{3,4}	Peru assado com arroz branco e salada de alface	Pescada cozida com batata cozida, e cenoura e alho-francês salteados ⁴	Rojões com arroz e salada de alface
SOBREMESA	Fruta da época	Fruta da época	Gelatina	Fruta da época	Fruta da época

A Nutricionista: _____

Adriana Sousa, CP: 4004N

A Diretora Técnica: _____

Andreia Simões, Dr.^a

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.