



EMENTA SEMANAL

Semana: 1 a 5 de maio de 2023

	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
SOPA	-	Feijão-verde	-	Couve-flor	Ervilhas
PRATO	FERIADO	Filete de pescada estufado com arroz de ervilhas, e salada de alface e cenoura ^{2,4,14}	FERIADO	Abrótea assada com arroz de feijão-manteiga, e cenoura e alho-francês salteados ^{2,4,14}	Peru estufado com massa riscada, e couve-coração cozida ^{1,3,6,10}
SOBREMESA	-	Fruta da época	-	Fruta da época	Fruta da época

A Nutricionista: _____

Adriana Sousa, CP: 4004N

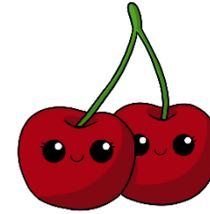
A Diretora Técnica: _____

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: 8 a 12 de maio de 2023

	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
SOPA	Espinafres	Cenoura	Couve-lombarda e feijão-vermelho	Couve-coração	Abóbora e lentilhas
PRATO	Bife de peru estufado com massa cotovelos, e cenoura e couve-coração salteadas ^{1,3}	Bacalhau à Brás, e brócolos cozidos ^{1,3,4,6,7,9,10}	Carne de porco estufada com arroz de cenoura, e salada de alface e pepino	Pescada à Gomes de Sá, e cenoura e alho-francês salteados ^{2,3,4,14}	Arroz de frango, e salada de alface e cenoura
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



EMENTA SEMANAL

Semana: 15 a 19 de maio de 2023

	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
SOPA	Curgete	Ervilhas	Brócolos e feijão-manteiga	Nabo	Feijão-verde
PRATO	Bifanas com arroz de tomate, e feijão-verde cozido ¹²	Massa espiral de atum, e cenoura e alho-francês salteados ^{1,3,4}	Jardineira de frango	Peixe-vermelho assado com arroz branco, e salada de cenoura e pepino ^{2,4,14}	Almôndegas com esparguete, e couve-coração e couve-lombarda salteadas ^{1,7}
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



Centro Social P. I. O. M.
Vila Cova - Barcelos

Abril 2014 - geração
CANTAR SÓCIS S.º 1.º 01. 2014



22 de maio - Dia do Abraço

EMENTA SEMANAL

Semana: 22 a 26 de maio de 2023

	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
SOPA	Couve-coração e feijão-vermelho	Abóbora	Espinafres e grão-de-bico	Cenoura	Couve-lombarda
PRATO	Ovos mexidos com fiambre, massa riscada e salada de tomate ^{1,3,6,7,10}	Solha assada com arroz de ervilhas, e couve-lombarda cozida ^{2,4,14}	Bife de frango estufado com massa cotovelos, e cenoura e curgete salteadas ^{1,3}	Pota cozida com molho verde, batata e feijão-verde cozidos ¹⁴	Arroz à Valenciana, e salada de alface e cenoura ¹²
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.



Centro Social P. I. O. M.
Vila Cova - Barcelos

Associação de Pais e Amigos
da Criança Vila Cova - Barcelos

EMENTA SEMANAL

Semana: 29 de maio a 2 de junho de 2023



	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
SOPA	Alho-francês	Ervilhas	Couve-flor	Curgete	Nabo
PRATO	Peru assado com arroz de feijão-vermelho, e cenoura e couve-coração salteadas	Empadão de atum, e salada de alface e pepino ^{3,4,7}	Carne de vaca estufada com esparguete, e cenoura e alho-francês salteados ^{1,3,7}	Douradinhos no forno com arroz primavera (ervilhas, cenoura e milho), e salada de tomate ^{1,2,3,4,7,14}	Fêvera estufada com batata e brócolos cozidos ¹²
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.