

PLANO DE EMENTAS

Dezembro de 2019

		ALMOÇO
SEGUNDA- FEIRA 02	SOPA PRATO PRINCIPAL SOBREMESA	Sopa de Couve-flor (batata, cenoura, coração e couve-flor) Carne de vaca ¹² à primaveril (ervilha, feijão verde, cenoura) e arroz branco Fruta da época
TERÇA- FEIRA 03	SOPA PRATO PRINCIPAL SOBREMESA	Sopa de Espinafres e Nabo (batata, cenoura, nabo e espinafres) Carapau ⁴ com batata cozida e coração Fruta da época
QUARTA- FEIRA 04	SOPA PRATO PRINCIPAL SOBREMESA	Sopa de Feijão-verde (batata, cenoura, abóbora e feijão-verde) Frango assado ¹² com massa cotovelo ^{1,3} e alface Fruta da época
QUINTA- FEIRA 05	SOPA PRATO PRINCIPAL SOBREMESA	Sopa de Penca (batata, cenoura, curgete e penca) Filetes ⁴ no forno com arroz branco e salada de alface e cenoura ¹² Fruta da época
SEXTA- FEIRA 06	SOPA PRATO PRINCIPAL SOBREMESA	Creme de cenoura e curgete (batata, cenoura, curgete e alho francês) Lombo de porco ¹² assado com massa esparguete ^{1,3} e legumes Fruta da época

A Diretora técnica

Nota: A refeição contém ou pode conter os seguintes alergénios: 1-cereais que contém glúten, 2-crústaceos, 3-ovos, 4-peixe, 5-amendoins, 6-soja, 7-produtos lácteos, 8-frutos de casca rija, 9-aipo, 10-mostarda, 11-sementes de sésamo, 12-dióxido de enxofre e sulfitos, 13-tremoços e 14-moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias são inofensivas. Reg. UE nº 1169/2011 (alergénios).

***Sujeito a alterações**

PLANO DE EMENTAS

Dezembro de 2019

		ALMOÇO
SEGUNDA-FEIRA 9	SOPA PRATO PRINCIPAL SOBREMESA	Creme de Legumes (batata, cenoura, coração e alho francês) Rojões ¹² com arroz. Salada de alface e cenoura ¹² Fruta da época
TERÇA-FEIRA 10	SOPA PRATO PRINCIPAL SOBREMESA	Sopa de Couve Coração (batata, cenoura, abóbora e couve coração) Bacalhau à Gomes de Sá ^{1,3,4} e salada de alface e cenoura ¹² Fruta da época
QUARTA-FEIRA 11	SOPA PRATO PRINCIPAL SOBREMESA	Sopa de Couve-flor (batata, cenoura, coração e couve-flor) Feijoada de frango ¹² Fruta da época
QUINTA-FEIRA 12	SOPA PRATO PRINCIPAL SOBREMESA	Sopa de Alho Francês (abóbora, cenoura, alho francês) Douradinhos ^{1,3,4} no forno com arroz. Salada de alface e cenoura ¹² Fruta da época
SEXTA-FEIRA 13	SOPA PRATO PRINCIPAL SOBREMESA	Creme de cenoura e abóbora (batata, cenoura, abóbora e alho francês) Rancho ¹² Fruta da época

A Diretora técnica

Nota: A refeição contém ou pode conter os seguintes alergénios: 1-cereais que contém glúten, 2-crústaceos, 3-ovos, 4-peixe, 5-amendoins, 6-soja, 7-produtos lácteos, 8-frutos de casca rija, 9-aipo, 10-mostarda, 11-sementes de sésamo, 12-dióxido de enxofre e sulfitos, 13-tremoços e 14-moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias são inofensivas. Reg. UE nº 1169/2011 (alergénios).

***Sujeito a alterações**

PLANO DE EMENTAS

Dezembro de 2019

		ALMOÇO
SEGUNDA-FEIRA 16	SOPA PRATO PRINCIPAL SOBREMESA	Creme de Legumes (batata, cenoura, coração e alho francês) Pá de porco assado com arroz. Salada de alface e cenoura ¹² Fruta da época
TERÇA-FEIRA 17	SOPA PRATO PRINCIPAL SOBREMESA	Sopa de Espinafres e Nabo (batata, cenoura, nabo e espinafres) Pescada ⁴ com batata cozida e coração Fruta da época
QUARTA-FEIRA 18	SOPA PRATO PRINCIPAL SOBREMESA	Sopa de Cenoura e Couve Coração (batata, cenoura, alho francês e couve coração) Frango assado com massa esparguete e salada de alface e cenoura Fruta da época
QUINTA-FEIRA 19	SOPA PRATO PRINCIPAL SOBREMESA	Sopa de Alho Francês (abóbora, cenoura, alho francês) Salada de feijão-frade com ovo e atum ^{12,3} Fruta da época
SEXTA-FEIRA 20	SOPA PRATO PRINCIPAL SOBREMESA	Creme de cenoura e curgete (batata, cenoura, curgete e alho francês) Perú assado ¹² no forno com arroz e salada de alface e cenoura Aletria

A Diretora técnica

Nota: A refeição contém ou pode conter os seguintes alergénios: 1-cereais que contém glúten, 2-crústaceos, 3-ovos, 4-peixe, 5-amendoins, 6-soja, 7-produtos lácteos, 8-frutos de casca rija, 9-aipo, 10-mostarda, 11-sementes de sésamo, 12-dióxido de enxofre e sulfitos, 13-tremoços e 14-moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias são inofensivas. Reg. UE nº 1169/2011 (alergénios).

***Sujeito a alterações**

PLANO DE EMENTAS

DATA	ALTERAÇÕES	RUBRICA

A Diretora técnica

Nota: A refeição contém ou pode conter os seguintes alergénios: 1-cereais que contém glúten, 2-crústaceos, 3-ovos, 4-peixe, 5-amendoins, 6-soja, 7-produtos lácteos, 8-frutos de casca rija, 9-aipo, 10-mostarda, 11-sementes de sésamo, 12-dióxido de enxofre e sulfitos, 13-tremoços e 14-moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias são inofensivas. Reg. UE nº 1169/2011 (alergénios).

***Sujeito a alterações**