

Número de Ementa Semanal: 6

Semana		SOPA		PRATO	SOBREMESA	ALERGÉNEOS
06/01/2020	2 <sup>a</sup>	Sopa de legumes	Prato	Feijoada de feijão branco, novilho e porco arroz /salada de tomate e alface	Maçã	12
			Dieta	Fêvera grelhada com arroz	Maçã	12
	3 <sup>a</sup>	Sopa de alho francês	Prato	Bacalhau em cebolada e puré de batata/ salada de feijão-verde	Banana	4,12,7
			Dieta	Bacalhau cozido, batata/salada de feijão-verde	Pêra	4
10/01/2020	4 <sup>a</sup>	Creme de couve coração	Prato	Peito de frango assado arroz e legumes ao vapor	Pêra	12
			Dieta	Peito de frango assado batata assada e legumes ao vapor	Maçã	1,3
	5 <sup>a</sup>	Sopa de couve-flor	Prato	Hambúrguer grelhado com massa salada de couve roxa, alface, cenoura	Tangera	1,3,7
			Dieta	Bife de peru grelhado com massa branca	Maçã	1,3
	6 <sup>a</sup>	Creme de espinafres	Prato	Pescada assada batata salada de alface, milho, cenoura, beterraba	Gelatina	4,12
			Dieta	Abrótea cozida com batata e cenoura	Maçã	4

NOTA: As ementas podem sofrer alterações por motivos de força maior.

Número de Ementa Semanal: 7

Semana		SOPA		PRATO	SOBREMESA	ALERGÉNEOS
13/01/2020	2 <sup>a</sup>	Sopa de legumes	Prato	Lombo de porco assado, arroz, alface e cenoura	Kiwi	12
			Dieta	Lombo de porco assado, com arroz	Pêra	12
	3 <sup>a</sup>	Sopa de espinafres	Prato	Robalo batata salada de alface e cenoura	Pêra	4
			Dieta	Robalo batata salada de alface e cenoura	Pêra	4
17/01/2020	4 <sup>a</sup>	Sopa de penca e feijão	Prato	Bife de peru grelhado massa alface e tomate	Maça	1,3,12
			Dieta	Bife de peru grelhado com massa alface e tomate	Maçã	12
	5 <sup>a</sup>	Sopa de lentilhas	Prato	Salada de feijão-frade arroz bolinhos de bacalhau alface e cenoura	Banana	1,4
			Dieta	Pescada cozida e arroz	Maçã	4
	6 <sup>a</sup>	Caldo verde de curgete	Prato	Frango estufado com batata/jardineira de legumes	Tangera	4,1,7
			Dieta	Frango cozido com batata	Maçã	4

NOTA: As ementas podem sofrer alterações por motivos de força maior.

Número de Ementa Semanal: **8**

Semana		SOPA		PRATO	SOBREMESA	ALERGÉNEOS
20/01/2020	2 <sup>a</sup>	Sopa de legumes	Prato	Massa à bolonhesa / salada de alface e cenoura	Pêra	12,1,3
			Dieta	Carne cozida com massa de cenoura	Pêra	1,3
a	3 <sup>a</sup>	Creme de cenoura	Prato	Salada de grão-de-bico, ovo, paloco e batata salada de alface e cenoura	logurte	4,3
			Dieta	Salada de grão-de-bico, ovo, paloco e batata salada de alface e cenoura	Maçã	4
24/01/2020	4 <sup>a</sup>	Sopa de feijão-verde	Prato	Carne de porco à Alentejana batata no forno/salada de alface e tomate	Laranja	12,14
			Dieta	Carne de porco cozido com arroz	Pêra	
24/01/2020	5 <sup>a</sup>	Creme de alho francês	Prato	Panado de frango massa à italiana /salada de cenoura e alface	Maçã	12,1,3
			Dieta	Frango cozido e massa	Maçã	
	6 <sup>a</sup>	Creme de cenoura	Prato	Peixe vermelho assado arroz de cenoura/ salada de alface e tomate	Banana	12,4
			Dieta	Peixe vermelho cozido com arroz	Maçã	4

NOTA: As ementas podem sofrer alterações por motivos de força maior.

Número de Ementa Semanal: **9**

Semana		SOPA		PRATO	SOBREMESA	ALERGÉNEOS
27/01/2020	2 <sup>a</sup>	Sopa de legumes	Prato	Bifanas com massa /salada de couve roxa, branca, cenoura, milho e alface	Maçã	12,1,3
			Dieta	Fêvera cozida com massa	Maçã	1,3
a	3 <sup>a</sup>	Creme de cenoura	Prato	Pescada assada com broa, batata / cenoura, e alface	Banana	4,1
			Dieta	Pescada cozida com batata/ cenoura, e alface	Maçã	4
31/02/2020	4 <sup>a</sup>	Sopa de feijão-verde	Prato	Frango no forno salada de arroz / salada de tomate e alface	Pêra	1,3,12
			Dieta	Frango cozido e arroz	Pêra	
	5 <sup>a</sup>	Creme de alho francês	Prato	Filete de pescada no forno com batata salada de pepino, tomate alface	Gelatina	4,1,3
			Dieta	Filete de pescada com batata couve-coração ao vapor e cenoura	Maçã	4
	6 <sup>a</sup>	Creme de cenoura	Prato	Rancho de carnes /salada de tomate e alface	Maçã	12,1,3
			Dieta	Novilho cozido massa e cenoura	Maçã	1,3

NOTA: As ementas podem sofrer alterações por motivos de força maior.