

Ementa Semanal

Segunda-Feira

Terça-Feira

Quarta-Feira

Quinta-Feira

Sexta-Feira

Sopa

Couve-coração

Cenoura

Brócolos

Couve-lombarda e feijão-vermelho

Penca

Prato

Empadão de bacalhau com salada de alface⁴

Esparguete à bolonhesa e salada de alface e beterraba^{1,3}

Filete de pescada no forno com arroz, cenoura e repolho⁴

Peru assado com puré de batata e grelos cozidos

Solha no forno com arroz de ervilhas e couve-lombarda cozida⁴

Sobremesa

Fruta da época

Fruta da época

Gelatina

Fruta da época

Fruta da época

Semana: 02 a 06 de março de 2020

A Nutricionista: _____

Jéssica Patrícia Costa, CP: 4053N

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-Alipo, 10-Mostarda, 11-Sementes de sésamo, 12-Dióxido de enxofre e sulfitos, 13-Tremoço, 14-Moluscos.

Ementa Semanal

Segunda-Feira Terça-Feira Quarta-Feira Quinta-Feira Sexta-Feira

Sopa	Abóbora	Couve-coração	Couve-flor	Cenoura	Ervilhas
------	---------	---------------	------------	---------	----------

Prato

Frango estufado com cenoura, arroz e salada de alface	Pota cozida com batata, pença e molho verde ¹⁴	Carne de vaca estufada com massa riscada, cenoura e couve-lombarda ^{1,3}	Atum, feijão-frade, ovo e arroz ^{3,4}	Pescada cozida batata, cenoura e pença cozida ⁴
---	---	---	--	--

Sobremesa

Fruta da época	Fruta da época	Gelatina	Fruta da época	Fruta da época
----------------	----------------	----------	----------------	----------------

Semana: 09 a 13 de março de 2020

A Nutricionista: _____

Jéssica Patrícia Costa, CP: 4053N

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-Tremço, 14-Moluscos.

Ementa Semanal

Segunda-Feira Terça-Feira Quarta-Feira Quinta-Feira Sexta-Feira

Sopa

Alho-francês

Penca

Penca e feijão-branco

Repolho

Brócolos

Prato

Abroítea
estufada com
batatas
estufadas e
penca cozida⁴

Costeleta
estufada com
esparguete,
ervilhas,
cenoura e
salada de alface

Peixe-vermelho
assado com
arroz e penca
cozida⁴

Bife de peru
estufado com massa
riscada e salada de
alface^{1,3}

Pescada à
Gomes de Sá^{1,3,4}

Sobremesa

Fruta da época

Fruta da época

Gelatina

Fruta da época

Fruta da época

Semana: 16 a 20 de março de 2020

A Nutricionista: _____

Jéssica Patrícia Costa, CP: 4053N

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 contém 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-Tremçoço, 14-Moluscos.

Ementa Semanal



Segunda-Feira Terça-Feira Quarta-Feira Quinta-Feira Sexta-Feira

Sopa

Abóbora

Alho-francês

Penca

Sopa à
lavrador

Nabo

Prato

Hambúrguer de
vacca com massa
riscada de grão-de-
bico e cenoura e
salada de
alface^{1,3,5,6,7,8,9,11}

Pescada
assada com
arroz e salada
de feijão-
verde⁴

Frango estufado
com batata,
cenoura e
couve-lombarda

Omelete com
arroz e salada
de alface e
beterraba³

Bacalhau com
natas e salada
de alface e
cenoura^{4,7}

Sobremesa

Fruta da época

Fruta da época

Gelatina

Fruta da época

Fruta da época

Semana: 23 a 27 de março de 2020

A Nutricionista:

Jéssica Patrícia Costa, CP: 4053N

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-Tremçoço, 14-Moluscos.