

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}

Fillete 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-Alpico, 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 verde¹⁴

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 cozida⁴

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 sulfuros, 13-Tremçoço, 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

Abrótea
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: _____

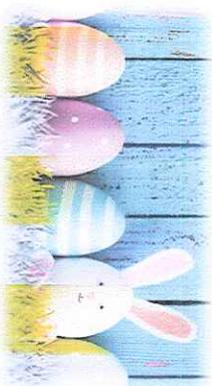
Jéssica Patrícia Costa, CP: 4053N

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-Moluscus.

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-Tremoço, 14-Moluscos.