

Número de Ementa Semanal: 4

Semana		SOPA		ALMOÇO	SOBREMESA	ALERGÉNEOS
04/01/2021 a 08/01/2021	2ª	Creme de legumes	Almoço	Carne à bolonhesa com esparguete / salada de alface e cenoura	Pêra	1, 3, 12
			Dieta	Carne cozida com esparguete	Maçã	1,3
	3ª	Sopa de espinafres	Almoço	Filetes de pescada, batata salada de cenoura e alface	logurte	4,3,12
			Dieta	Pescada cozida com batata	Maçã	4
	4ª	Creme de ervilhas	Almoço	Arroz de frango/ salada de tomate e alface	Laranja	1,3,12,8
			Dieta	Arroz de frango/ salada de tomate e alface	Laranja	12
	5ª	Canja de galinha	Almoço	Costeletas de porco grelhado com batata cozida e legumes ao vapor	Maçã	12
			Dieta	Costeletas de porco grelhado com batata cozida e legumes ao vapor	Maçã	12
	6ª	Sopa de feijão	Almoço	Abrótea assada com arroz, salada de alface e cenoura	Banana	12,4
			Dieta	Abrótea assada com arroz, salada de alface e cenoura	Maçã	12,4

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

Número de Ementa Semanal: 5

Semana		SOPA		ALMOÇO	SOBREMESA	ALERGÉNEOS
11/01/2021 a 15/01/2021	2ª	Sopa de alho francês	Almoço	Lombo de porco assado, com massa à italiana, salada de cenoura, milho e alface	Maçã	1,3,12
			Dieta	Lombo de porco assado, com massa à italiana, salada de cenoura, milho e alface	Maçã	1,3
	3ª	Creme de ervilhas	Almoço	Salada de feijão-frade com bacalhau /salada de tomate e alface	Pêra	3,4
			Dieta	Bacalhau cozido com arroz branco/salada de tomate e alface	Maçã	4
	4ª	Sopa de brócolos	Almoço	Peru assado com batata no forno e couve-flor e cenoura	Laranja	12
			Dieta	Peru assado com batata de batata e couve-flor e cenoura	Maçã	12
	5ª	Creme de cenoura	Almoço	Peixe vermelho assado e arroz alface e cenoura	Banana	1,3,4
			Dieta	Peixe-vermelho cozido e arroz, cenoura	Maçã	4
	6ª	Sopa de lentilhas	Almoço	Tirinhas de frango com cogumelos esparguete salada de alface e cenoura	Kiwi	1,3,12,7
			Dieta	Tirinhas de frango com cogumelos esparguete salada de alface e cenoura	Pêra	1,3

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

Número de Ementa Semanal: 6

Semana		SOPA		ALMOÇO	SOBREMESA	ALERGÉNEOS
18/01/2021	2 ^a	Sopa de legumes	Almoço	Feijoada de novilho com arroz alface e cenoura	Banana	12
			Dieta	Frango cozido com arroz	Maçã	
	3 ^a	Sopa de alho francês	Almoço	Bacalhau em cebolada com arroz branco, salada de feijão-verde	Pêra	12,4
			Dieta	Bacalhau cozido, arroz de cenoura/ salada de feijão-verde	Pêra	4
a	4 ^a	Crema de cenoura e feijão	Almoço	Massa com frango / salada de alface e tomate	Kiwi	1,3,12
			Dieta	Massa com frango cozida e batata salada de alface, tomate	Maçã	1,3
	5 ^a	Sopa de couve-flor	Almoço	Filetes de pescada batata em burunesa e legumes	Laranja	1,3,4
			Dieta	Filete de pescada e batata burunesa e legumes	Maçã	1,3,4
22/01/2021	6 ^a	Crema de espinafres	Almoço	Bife de peru panado no forno com massa à italiana alface	Maçã	1,3,12
			Dieta	Bife de peru grelhado e massa	Maçã	1,3

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

Número de Ementa Semanal: 7

Semana		SOPA		ALMOÇO	SOBREMESA	ALERGÉNEOS
25/01/2021	2 ^a	Sopa de feijão e couve coração	Almoço	Peito de frango com linguiça, batata, jardineira de legumes	Maçã	1,3,12,7
			Dieta	Peito de frango cozido com batata e legumes	Maçã	1,3,12
	3 ^a	Crema de ervilhas	Almoço	Salada de feijão-frade com atum, ovo e arroz/ alface	Pêra	3,4
			Dieta	Pescada cozida e arroz/ alface	Pêra	,4
a	4 ^a	Sopa de lentilhas	Almoço	Coxa de frango assada com arroz /alface e cenoura, couve roxa, branca	Laranja	12
			Dieta	Coxa de frango assada com arroz /alface e cenoura	Laranja	
	5 ^a	Crema de cenoura e feijão-verde	Almoço	Rancho de carnes (novilho, porco) salada de alface e tomate	Banana	1,3
			Dieta	Carne cozida com massa	Banana	1,3
29/01/2021	6 ^a	Sopa de couve-flor	Almoço	Filetes de pescada batata ao vapor ervilhas e cenoura	logurte	1,3,4
			Dieta	Filetes de pescada batata ao vapor ervilhas e cenoura	Pêra	1,3,4

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