



**EMENTA PREVISTA**  
**04 a 10 de Setembro de 2023**  
*Normal e Dieta*

	PEQ. ALMOÇO	ALMOÇO	LANCHE	JANTAR
<b>Seg, 04</b>	1 Cháv. de leite 1 Pão com marmelada/doce <b>Sopas de Pão</b>	<i>Sopa</i> Brócolos <i>Prato</i> Costeletas estufadas com Massa e Salada <i>Sobremesa</i> Fruta da época	1 logurte 1 Peça de Fruta	<i>Sopa</i> Legumes <i>Prato</i> Abrótea com puré e Legumes <i>Sobremesa</i> Fruta da época
<b>Ter, 05</b>	1 Cháv. de leite 1 Pão com queijo creme <b>Nestum</b>	<i>Sopa</i> Grão-de-bico <i>Prato</i> Carapau Grelhado com Batatas e legumes Salteados <i>Sobremesa</i> Fruta da época	1 Chávena de leite 1 Pão com Chourição	<i>Sopa</i> Sopa de Peixe <i>Prato</i> Bife grelhado com Arroz de Cenoura e Salada <i>Sobremesa</i> Fruta da época
<b>Qua, 06</b>	1 cháv. de leite 1 pão torrado com manteiga <b>Sopas de pão</b>	<i>Sopa</i> Couve Coração <i>Prato</i> Lombo Recheado com queijo no forno com arroz e legumes salteados <i>Sobremesa</i> Fruta da época	1 Chávena de leite 6 Bolachas Maria	<i>Sopa</i> Legumes <i>Prato</i> Massada de Maruca com Salada <i>Sobremesa</i> Banana
<b>Qui, 07</b>	Papas de Aveia	<i>Sopa</i> Canja <i>Prato</i> Pescada cozida com batata, ovo e Legumes cozidos <i>Sobremesa</i> Fruta da época	1 Chávena de leite 1 Pão com Queijo	<i>Sopa</i> Legumes <i>Prato</i> Empadão de Arroz de Carne com Salada <i>Sobremesa</i> Fruta da época
<b>Sex, 08</b>	1 cháv. de leite 1 pão com fiambre <b>Leite com Bolacha Maria</b>	<i>Sopa</i> Espinafre <i>Prato</i> Coxas de Frango Assadas com Arroz de Tomate e Salada <i>Sobremesa</i> Fruta da época	Bolo de logurte 1 Peça de Fruta	<i>Sopa</i> Legumes <i>Prato</i> Omelete de Fiambre com Couscous e Salada <i>Sobremesa</i> Fruta da época
<b>Sab, 09</b>	1 cháv. de leite Cereais	<i>Sopa</i> Alho Francês <i>Prato</i> Red fish no forno com batata e Salada <i>Sobremesa</i> Fruta da época	1 Chávena de leite 1 pão com Chourição	<i>Sopa</i> Legumes <i>Prato</i> Lombo estufado com arroz e Salada <i>Sobremesa</i> Fruta da época
<b>Dom, 10</b>	1 cháv. de leite 1 pão com doce ou Leite com Bolacha Maria	<i>Sopa</i> Couve-Flor <i>Prato</i> Jardineira de cotovelinhos e legumes <i>Sobremesa</i> Fruta da época	1 Chávena de leite 1 Pão com fiambre	<i>Sopa</i> Legumes <i>Prato</i> Filetes de Pescada Panados com Salada Russa <i>Sobremesa</i> Pêssego com Ananás

A ementa pode ser alterada sem aviso prévio.

De acordo com o Reg (EU) nº1169/2011 existem 14 alérgenos que podem estar presentes nos alimentos que consumimos. Se tem alergia alimentar a algum destes 14 elementos, por favor contacte a nutricionista.

