



EMENTA PREVISTA

11 a 17 de Setembro de 2023

Normal e Dieta

	PEQ. ALMOÇO	ALMOÇO	LANCHE	JANTAR
Seg, 11	1 Cháv. de leite 1 Pão com queijo creme Sopas de Pão	<i>Sopa</i> Juliana <i>Prato</i> Carne Estufada com Massa e Salada <i>Sobremesa</i> Fruta da época	1 Iogurte Fruta	<i>Sopa</i> Legumes <i>Prato</i> Cebolada de Peixe L. com Batata Assada e Legumes <i>Sobremesa</i> Fruta da época
Ter, 12	1 Cháv. de leite 1 Pão torrado com manteiga Nestum	<i>Sopa</i> Feijão Verde <i>Prato</i> Salada Russa de Atum <i>Sobremesa</i> Fruta da época	1 Chávena de Leite com Cevada 1 Pão com fiambre	<i>Sopa</i> Legumes <i>Prato</i> Vitela Estufada com Massa e Salada Mista <i>Sobremesa</i> Fruta da época
Qua, 13	Papas de Aveia	<i>Sopa</i> Creme de Cenoura <i>Prato</i> Arroz de Pato com Salada Mista <i>Sobremesa</i> Fruta da Época	1 Chávena de Leite 1 pão com queijo creme	<i>Sopa</i> Legumes <i>Prato</i> Medalhões de Pescada Cozidos com Batata e Feijão Verde <i>Sobremesa</i> Fruta da época
Qui, 14	1 cháv. de leite 1 pão torrado com manteiga Sopas de pão	<i>Sopa</i> Feijão Seco <i>Prato</i> Bacalhau à Brás com Salada Mista <i>Sobremesa</i> Fruta da época	1 Iogurte Bolachas Maria	<i>Sopa</i> Legumes <i>Prato</i> Bife Grelhado com Arroz de Tomate e Salada Mista <i>Sobremesa</i> Fruta da época
Sex, 15	1 cháv. de leite 1 pão com fiambre Leite com Bolacha Maria	<i>Sopa</i> Alho Francês <i>Prato</i> Esparguete à bolonhesa e Salada Mista <i>Sobremesa</i> Fruta da época	1 Chávena de leite com chocolate 1 Pão com Queijo	<i>Sopa</i> Legumes <i>Prato</i> Cavala Grelhada com molho verde, Batatas e Brócolos <i>Sobremesa</i> Fruta da época
Sab, 16	1 cháv. de leite Cereais	<i>Sopa</i> Abóbora com Grão de bico <i>Prato</i> Caldeirada de Raia com Legumes <i>Sobremesa</i> Fruta da época	1 Chávena de leite 1 pão com chocolate	<i>Sopa</i> Legumes <i>Prato</i> Strogonoff com Esparguete e Salada Mista <i>Sobremesa</i> Fruta da época
Dom, 17	1 cháv. de leite 1 pão com doce Leite com Bolacha Maria	<i>Sopa</i> Couve <i>Prato</i> Frango de Churrasco com Arroz de Cenoura de Salada Mista <i>Sobremesa</i> Fruta da época	1 Iogurte 1 Pão com queijo creme	<i>Sopa</i> Legumes <i>Prato</i> Solha no Forno com puré de Batata e Legumes <i>Sobremesa</i> Fruta da Época

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.

