



EMENTA PREVISTA

18 a 24 de Setembro de 2023

Normal e Dieta

	PEQ. ALMOÇO	ALMOÇO	LANCHE	JANTAR
Seg, 16	1 Cháv. de leite 1 Pão com queijo creme Sopas de Pão	<i>Sopa</i> Couve- Coração <i>Prato</i> Hamburguer com Arroz, Feijão preto e Salada Mista <i>Sobremesa</i> Fruta da Época	1 logurte Fruta	<i>Sopa</i> Legumes <i>Prato</i> Tintureira Assada com puré de Batata Doce e Legumes <i>Sobremesa</i> Fruta da época
Ter, 17	1 Cháv. de leite 1 Pão torrado com manteiga Nestum	<i>Sopa</i> Feijão Seco <i>Prato</i> Red Fish no Forno com Batata Assada e Legumes <i>Sobremesa</i> Fruta da Época	1 Chávena de Leite com Cevada 1 Pão com fiambre	<i>Sopa</i> Legumes <i>Prato</i> Almondégas Estufadas com Esparguete e Salada <i>Sobremesa</i> Fruta da época
Qua, 18	Papas de Aveia	<i>Sopa</i> Creme de Cenoura <i>Prato</i> Coxas de Frango Assadas com Fusilli e Salada Mista <i>Sobremesa</i> Fruta da Época	1 Chávena de Leite 1 pão com queijo creme	<i>Sopa</i> Legumes <i>Prato</i> Maruca com Batata Assada no Forno e Legumes <i>Sobremesa</i> Banana
Qui, 19	1 cháv. de leite 1 pão torrado com manteiga Sopas de pão	<i>Sopa</i> Juliana <i>Prato</i> Perca no forno com Arroz de Cenoura e Legumes <i>Sobremesa</i> Salteados <i>Sobremesa</i> Sobremesa ou Fruta da época	1 logurte Bolachas Maria	<i>Sopa</i> Legumes <i>Prato</i> Omelete de Frango com Couscous de Legumes <i>Sobremesa</i> Fruta da época
Sex, 20	1 cháv. de leite 1 pão com fiambre Leite com Bolacha Maria	<i>Sopa</i> Sopa de Peixe <i>Prato</i> Macarronete de Carne com 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> Tentáculos à Lagareiro com Legumes Cozidos <i>Sobremesa</i> Fruta da época
Sab, 21	1 cháv. de leite Cereais	<i>Sopa</i> Brócolos <i>Prato</i> Lulas Estufadas com Batata e Salada <i>Sobremesa</i> Fruta da Época	1 Chávena de leite 1 pão com chocolate	<i>Sopa</i> Legumes <i>Prato</i> Pá Assada com Arroz de Feijão e Salada <i>Sobremesa</i> Fruta da época
Dom, 22	1 cháv. de leite 1 pão com doce Leite com Bolacha Maria	<i>Sopa</i> Alho Francês <i>Prato</i> Lagartos Grelhados com Arroz e Salada Mista <i>Sobremesa</i> Pudim	1 logurte 1 Pão com queijo creme	<i>Sopa</i> Legumes <i>Prato</i> Carapau no Forno com 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.

