



## EMENTA PREVISTA

04 a 10 de Março de 2024

Normal e Dieta

PEQ. ALMOÇO	ALMOÇO	LANCHE	JANTAR
<b>Seg, 04</b> 1 Cháv. de leite 1 Pão com queijo creme <b>Sopas de Pão</b>	<i>Sopa</i> Abóbora com feijão branco <i>Prato</i> Pescada Cozida com Batata e feijão verde <i>Sobremesa</i> Laranja	1 logurte Fruta	<i>Sopa</i> Espinafres <i>Prato</i> Pá assada com buzios e Salada Mista <i>Sobremesa</i> Fruta da época
<b>Ter, 05</b> 1 Cháv. de leite 1 Pão torrado com manteiga <b>Nestum</b>	<i>Sopa</i> Couve Coração <i>Prato</i> Caldo de Mancarra com Arroz e Salada <i>Sobremesa</i> Clementina	1 Chávena de Leite com Cevada 1 Pão com fiambre	<i>Sopa</i> Alho Francês <i>Prato</i> Solha no forno com batata assada e legumes cozidos <i>Sobremesa</i> Fruta da época
<b>Qua, 06</b> Papas de Aveia	<i>Sopa</i> Creme de cenoura <i>Prato</i> Polvo à Lagareiro <i>Sobremesa</i> Maçã	1 Chávena de Leite 1 pão com queijo creme	<i>Sopa</i> Feijão Seco <i>Prato</i> Costeleta estufada com macarronete e Salada <i>Sobremesa</i> Banana
<b>Qui, 07</b> 1 cháv. de leite 1 pão torrado com manteiga <b>Sopas de pão</b>	<i>Sopa</i> Grão-de-bico <i>Prato</i> Macarronete de Carne com salada <i>Sobremesa</i> Pêra	1 Chávena de leite com chocolate 1 Pão com chourição	<i>Sopa</i> Legumes <i>Prato</i> Red Fish cozido com arroz primavera e Legumes <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> Juliana <i>Prato</i> Cardinal no forno com Batata doce cozida e Leg <i>Sobremesa</i> Mousse de Chocolate	1 logurte Bolachas Maria	<i>Sopa</i> Couve Portuguesa <i>Prato</i> Bacalhau com natas e Salada <i>Sobremesa</i> Fruta da época
<b>Sab, 09</b> 1 cháv. de leite Cereais	<i>Sopa</i> Couve-flor <i>Prato</i> Lulas estufadas com batata e legumes <i>Sobremesa</i> Melão	1 Chávena de leite 1 pão com manteiga	<i>Sopa</i> Juliana <i>Prato</i> Coelho Grelhado com Arroz de Cenoura e Salada <i>Sobremesa</i> Fruta da época
<b>Dom, 10</b> 1 cháv. de leite 1 pão com doce <b>Leite com Bolacha Maria</b>	<i>Sopa</i> Ervilha <i>Prato</i> Cozido à Portuguesa <i>Sobremesa</i> Gelatina ou Fruta da Época	1 logurte 1 Pão com queijo creme	<i>Sopa</i> Feijão Verde <i>Prato</i> Carapau grelhado com molho verde, batata e Salada <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.

