



EMENTA PREVISTA

15 a 21 de ABRIL de 2024

Normal e Dieta

	PEQ. ALMOÇO	ALMOÇO	LANCHE	JANTAR
Seg, 15	1 Cháv. de leite 1 Pão com queijo creme Sopas de Pão	<i>Sopa</i> Couve- Coração <i>Prato</i> Almondegas com esparguete e Salada Mista <i>Sobremesa</i> Fruta da Época	1 logurte 1 Peça de Fruta	<i>Sopa</i> Legumes <i>Prato</i> Filete de Pescada Panados no forno com todos <i>Sobremesa</i> Fruta da época
Ter, 16	1 Cháv. de leite 1 Pão torrado com manteiga Nestum	<i>Sopa</i> Grão de bico <i>Prato</i> Celolada de Filete de Bacalhau no forno com batata e Salada Mista <i>Sobremesa</i> Fruta da Época	1 Chávena de leite 1 Pão com fiambre	<i>Sopa</i> Legumes <i>Prato</i> Pá estufada com Massa e Salada <i>Sobremesa</i> Fruta da época
Qua, 17	Papas de Aveia	<i>Sopa</i> Creme de Cenoura <i>Prato</i> Arroz de Pato com Salada <i>Sobremesa</i> Fruta da época	1 Chávena de leite 6 Bolachas Maria	<i>Sopa</i> Legumes <i>Prato</i> Salmão grelhado com batatinha a murro e Legumes <i>Sobremesa</i> Fruta da época
Qui, 18	1 cháv. de leite 1 pão torrado com manteiga Sopas de pão	<i>Sopa</i> Sopa de Peixe <i>Prato</i> Pescada Cozida com Batata, Ovo e Couve <i>Sobremesa</i> Fruta da Época	1 Chávena de leite com chocolate 1 Pão com Chocolate	<i>Sopa</i> Legumes <i>Prato</i> Perna de frango no forno com arroz primavera e Salada <i>Sobremesa</i> Fruta da época
Sex, 19	1 cháv. de leite 1 pão com fiambre Leite com Bolacha Maria	<i>Sopa</i> Juliana <i>Prato</i> Feijoada <i>Sobremesa</i> Fruta da Época	1 logurte Bolacha	<i>Sopa</i> Legumes <i>Prato</i> Abrótea no forno com batata doce e legumes <i>Sobremesa</i> Fruta da época
Sab, 20	1 cháv. de leite Cereais	<i>Sopa</i> Brócolos <i>Prato</i> Queixadas assadas com batata assada e Salada Mista <i>Sobremesa</i> Fruta da época	1 Chávena de leite 1 pão com chourição/queijo. Bolo	<i>Sopa</i> Legumes <i>Prato</i> Omelete de peru com couscous de legumes <i>Sobremesa</i> Fruta da época
Dom, 21	1 cháv. de leite 1 pão com doce ou Leite com Bolacha Maria	<i>Sopa</i> Alho Francês <i>Prato</i> Vitela assada com massa e Salada <i>Sobremesa</i> Sobremesa	1 logurte 1 Pão com manteiga/queijo creme	<i>Sopa</i> Legumes <i>Prato</i> Arroz de Tamboril <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.

