



EMENTA PREVISTA

01 a 07 de Abril de 2024

Normal e Dieta

	PEQ. ALMOÇO		ALMOÇO		LANCHE		JANTAR
Seg, 01	1 Cháv. de leite 1 Pão com queijo creme Sopas de Pão	<i>Sopa</i> <i>Prato</i> <i>Sobremesa</i>	Abóbora com feijão branco Strogonoff de Frango com cogumelos, Massa e Salada Mista Fruta da Época		1 logurte Fruta	<i>Sopa</i> <i>Prato</i> <i>Sobremesa</i>	Espinafres Abrótea cozida com batata e couve Fruta da época
Ter, 02	1 Cháv. de leite 1 Pão torrado com manteiga Nestum	<i>Sopa</i> <i>Prato</i> <i>Sobremesa</i>	Couve Coração Filete de Salmão com batata a murro e Legumes regados em azeite e alho Fruta da Época		1 Chávena de Leite com Cevada 1 Pão com fiambre	<i>Sopa</i> <i>Prato</i> <i>Sobremesa</i>	Alho Francês Cebolada de bife com arroz de tomate e Salada Mista Fruta da época
Qua, 03	Papas de Aveia	<i>Sopa</i> <i>Prato</i> <i>Sobremesa</i>	Creme de cenoura Vitela assada com arroz e Salada Mista Fruta da Época		1 Chávena de Leite 1 pão com queijo creme	<i>Sopa</i> <i>Prato</i> <i>Sobremesa</i>	Feijão Seco Filete de Pescada Panado no forno todos Banana
Qui, 04	1 cháv. de leite 1 pão torrado com manteiga Sopas de pão	<i>Sopa</i> <i>Prato</i> <i>Sobremesa</i>	Grão-de-bico Carapau grelhado com batata e Legumes Cozidos Fruta da Época		1 Chávena de leite com chocolate 1 Pão com chourição	<i>Sopa</i> <i>Prato</i> <i>Sobremesa</i>	Legumes Hamburguer grelhado com arroz primavera e Salada Mista Fruta da época
Sex, 05	1 cháv. de leite 1 pão com fiambre Leite com Bolacha Maria	<i>Sopa</i> <i>Prato</i> <i>Sobremesa</i>	Juliana Macarronete de carne com Salada Mista Fruta da Época		1 logurte Bolachas Maria	<i>Sopa</i> <i>Prato</i> <i>Sobremesa</i>	Couve Portuguesa Red Fish no forno com batata assada e legumes Fruta da época
Sab, 06	1 cháv. de leite Cereais	<i>Sopa</i> <i>Prato</i> <i>Sobremesa</i>	Couve-flor Pizza com Salada Melão		1 Chávena de leite 1 pão com manteiga	<i>Sopa</i> <i>Prato</i> <i>Sobremesa</i>	Juliana Esparguete à bolonhesa com Salada Fruta da época
Dom, 07	1 cháv. de leite 1 pão com doce Leite com Bolacha Maria	<i>Sopa</i> <i>Prato</i> <i>Sobremesa</i>	Ervilha Entrecosto grelhado com arroz e Salada Sobremesa		1 logurte 1 Pão com queijo creme	<i>Sopa</i> <i>Prato</i> <i>Sobremesa</i>	Feijão Verde Maruca no forno com batata doce e Legumes 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.

