

EMENTA PREVISTA

11 a 17 de Março de 2024

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> Strogonoff de Frango com Arroz e Salada Mista <i>Sobremesa</i> Fruta da época	1 Iogurte Fruta	<i>Sopa</i> Legumes <i>Prato</i> Abrótea Cozida com Batata e Couve <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> Filete de Salmão Grelhado com batata a murro e Legumes regados em azeite e alho <i>Sobremesa</i> Fruta da época/Gelado	1 Chávena de Leite com Cevada 1 Pão com fiambre	<i>Sopa</i> Legumes <i>Prato</i> Panados de Porco no Forno com Arroz Primavera e Salada Mista <i>Sobremesa</i> Fruta da época
Qua, 13	Papas de Aveia	<i>Sopa</i> Creme de Cenoura <i>Prato</i> Lasanha com Salada Mista <i>Sobremesa</i> Fruta da Época	1 Chávena de Chá Ninho	<i>Sopa</i> Legumes <i>Prato</i> Peixe no forno com batata assada e legumes cozidos <i>Sobremesa</i> Banana
Qui, 14	1 cháv. de leite 1 pão torrado com manteiga Sopas de pão	<i>Sopa</i> Feijão Seco <i>Prato</i> Costeletas estufadas com Batata e Salada Mista <i>Sobremesa</i> Fruta da época	1 Chávena de leite com chocolate 1 Pão com chouriço	<i>Sopa</i> Legumes <i>Prato</i> Omelete de delicias e cogumelos com Salada de Quinoa <i>Sobremesa</i> Fruta da época
Sex, 15	1 cháv. de leite 1 pão com fiambre Leite com Bolacha Maria	<i>Sopa</i> Brócolos <i>Prato</i> Douradinhos no Forno com Arroz de Cenoura e Salada Mista <i>Sobremesa</i> Fruta da época	1 Iogurte Bolachas Maria	<i>Sopa</i> Legumes <i>Prato</i> Lombo no forno com Gratinado de Brócolos e Batata <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 Alas de Pescada com Legumes <i>Sobremesa</i> Fruta da época	1 Chávena de leite 1 pão com manteiga	<i>Sopa</i> Legumes <i>Prato</i> Hambúrguer Grelhado com Arroz de Tomate e Salada Mista <i>Sobremesa</i> Fruta da época
Dom, 17	1 cháv. de leite 1 pão com doce ou Leite com Bolacha Maria	<i>Sopa</i> Couve <i>Prato</i> Arroz de frango com Salada <i>Sobremesa</i> Sobremesa	1 Iogurte 1 Pão com queijo creme	<i>Sopa</i> Legumes <i>Prato</i> Cebolada de Peixe Lobo com batata no forno e Salada Mista <i>Sobremesa</i> Fruta da Época

A ementa pode ser alterada sem aviso prévio.

De acordo com o Reg (EU) nº1169/2011 existem 14 alergenicos que podem estar presentes nos alimentos que consumimos. Se tem alergia alimentar a algum destes 14 elementos, por favor contacte a nutricionista.

