



## EMENTA PREVISTA

08 a 14 de Abril de 2024

Normal e Dieta

	PEQ. ALMOÇO	ALMOÇO	LANCHE	JANTAR
<b>Seg, 08</b>	1 Cháv. de leite 1 Pão com queijo creme <b>Sopas de Pão</b>	<i>Sopa</i> Juliana <i>Prato</i> Bife de frango grelhado com arroz de cenoura e Salada <i>Sobremesa</i> Fruta da época	1 Iogurte Fruta	<i>Sopa</i> Legumes <i>Prato</i> Solha Alhada no forno com batata doce e Legumes <i>Sobremesa</i> Fruta da época
<b>Ter, 09</b>	1 Cháv. de leite 1 Pão torrado com manteiga <b>Nestum</b>	<i>Sopa</i> Feijão Verde <i>Prato</i> Bacalhau com natas e Salada <i>Sobremesa</i> Fruta da época	1 Chávena de Leite com Cevada 1 Pão com fiambre	<i>Sopa</i> Legumes <i>Prato</i> Costeleta estufada com arroz de ervilha e Salada <i>Sobremesa</i> Mista Fruta da época
<b>Qua, 10</b>	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 Bolo	<i>Sopa</i> Legumes <i>Prato</i> Cavala grelhada com molho verde, batata a murro e Salada <i>Sobremesa</i> Banana
<b>Qui, 11</b>	1 cháv. de leite 1 pão torrado com manteiga <b>Sopas de pão</b>	<i>Sopa</i> Juliana <i>Prato</i> Tentáculos com batata a murro e migas <i>Sobremesa</i> Fruta da época	1 Chávena de leite com chocolate 1 Pão com chourição	<i>Sopa</i> Legumes <i>Prato</i> Lombo assado a acompanhar com massa e cenoura, Salada Mista <i>Sobremesa</i> Fruta da época
<b>Sex, 12</b>	1 cháv. de leite 1 pão com fiambre <b>Leite com Bolacha Maria</b>	<i>Sopa</i> Brócolos <i>Prato</i> Coxas de Frango no Forno com arroz de tomate e Salada <i>Sobremesa</i> Fruta da época	1 Iogurte Bolachas Maria	<i>Sopa</i> Legumes <i>Prato</i> Pescada Cozida com batata e couve <i>Sobremesa</i> Fruta da época
<b>Sab, 13</b>	1 cháv. de leite Cereais	<i>Sopa</i> Abóbora com Grão de bico <i>Prato</i> Alas de Pescada com batata e legumes <i>Sobremesa</i> Fruta da época	1 Chávena de leite 1 pão com manteiga	<i>Sopa</i> Legumes <i>Prato</i> Jardineira de cotovelinhos <i>Sobremesa</i> Fruta da época
<b>Dom, 14</b>	1 cháv. de leite 1 pão com doce ou Leite com Bolacha Maria	<i>Sopa</i> Couve <i>Prato</i> Frango de churrasco com arroz, feijão preto e Salada Mista <i>Sobremesa</i>	1 Iogurte 1 Pão com queijo creme	<i>Sopa</i> Legumes <i>Prato</i> Cebolada de Cardinal com Batata Doce 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.

