



## EMENTA PREVISTA

25 a 31 de Março de 2024

Normal e Dieta

	PEQ. ALMOÇO	ALMOÇO	LANCHE	JANTAR
<b>Seg, 25</b>	1 Cháv. de leite 1 Pão com queijo creme <b>Sopas de Pão</b>	<i>Sopa</i> Creme de Abóbora <i>Prato</i> Pá estufada com arroz e Salada Mista <i>Sobremesa</i> Banana	1 Iogurte 1 Peça de Fruta	<i>Sopa</i> Alho Francês <i>Prato</i> Solha no forno com batata e legumes <i>Sobremesa</i> Fruta da época
<b>Ter, 26</b>	1 Cháv. de leite 1 Pão torrado com manteiga <b>Nestum</b>	<i>Sopa</i> Juliana <i>Prato</i> Pescada Cozida com Batata e Legumes cozidos regados em azeite e alho <i>Sobremesa</i> Laranja	1 Chávena de leite 1 Pão com fiambre	<i>Sopa</i> Feijão Manteiga com Couve <i>Prato</i> Almondégas estufadas com esparguete e Salada <i>Sobremesa</i> Fruta da época
<b>Qua, 27</b>	Papas de Aveia	<i>Sopa</i> Feijão Verde <i>Prato</i> Omelete de Frango com Arroz e Salada <i>Sobremesa</i> Pêra	1 Chávena de leite 6 Bolachas Maria	<i>Sopa</i> Legumes <i>Prato</i> Raia cozida em tiras com molho verde e arroz de legumes <i>Sobremesa</i> Banana
<b>Qui, 28</b>	1 cháv. de leite 1 pão torrado com manteiga <b>Sopas de pão</b>	<i>Sopa</i> Couve-Flor <i>Prato</i> Queixadas no forno com Couscous e Legumes <i>Sobremesa</i> Gelatina ou Fruta	1 Chávena de leite com chocolate 1 Pão com Queijo	<i>Sopa</i> Espinafres <i>Prato</i> Coxas de frango no forno com massa e salada <i>Sobremesa</i> Fruta da época
<b>Sex, 29</b>	1 cháv. de leite 1 pão com fiambre <b>Leite com Bolacha Maria</b>	<i>Sopa</i> Feijão Vermelho <i>Prato</i> Empadão de Atum com Salada <i>Sobremesa</i> Fruta da época	1 Iogurte 1/2 Fruta com 3 Bolachas Maria	<i>Sopa</i> Ervilhas <i>Prato</i> Perca grelhada com batata a murro e salada <i>Sobremesa</i> Fruta da época
<b>Sab, 30</b>	1 cháv. de leite Cereais	<i>Sopa</i> Cenoura <i>Prato</i> Rodizio de comida de festa <i>Sobremesa</i> Abacaxi	1 Chávena de leite 1 pão com chocolate	<i>Sopa</i> Juliana <i>Prato</i> Bife de Peru com batata e brócolos gratinados <i>Sobremesa</i> Fruta da época
<b>Dom, 31</b>	1 cháv. de leite 1 pão com doce ou Leite com Bolacha Maria	<i>Sopa</i> Couve-Coração <i>Prato</i> Bacalhau com natas e Salada <i>Sobremesa</i> Sobremesa	1 Iogurte 1 Pão com queijo creme	<i>Sopa</i> Legumes <i>Prato</i> Rolo Recheado com queijo, arroz 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 alérgenos que podem estar presentes nos alimentos que consumimos. Se tem alergia alimentar a algum destes 14 elementos, por favor contacte a nutricionista.

