

Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-feira	Quinta-Feira	Sexta-Feira
Sopa: Abóbora Prato Normal: Esparguete à bolonhesa ^{1,3} Prato de Dieta: Carne de vaca estufada ao natural com esparguete cozida ^{1,3} Hortícolas: Cenoura e repolho salteados Sobremesa: Fruta da época	Sopa: Couve-coração Prato Normal: Filete de pescada frito com arroz de feijão-vermelho ^{1,3,4} Prato de Dieta: Filete de pescada estufado ao natural com arroz branco ⁴ Hortícolas: Salada de alface Sobremesa: Fruta da época	Sopa: Cenoura Prato Normal: Jardineira de frango Prato de Dieta: Frango estufado ao natural com batata cozida Hortícolas: Cenoura cozida Sobremesa: Fruta da época	Sopa: Brócolos Prato Normal: <i>Red-fish</i> assado com arroz branco ⁴ Prato de Dieta: <i>Red-fish</i> estufado ao natural com arroz branco ⁴ Hortícolas: Salada de cenoura e pepino Sobremesa: Fruta da época	Sopa: Couve-flor Prato Normal: Bife de peru grelhado com massa espiral cozida ^{1,3} Prato de Dieta: Igual ao Normal Hortícolas: Pimento e curgete salteados Sobremesa: Fruta da época

Observações: Esta ementa pode sofrer alterações. A refeição contém ou pode conter os seguintes alérgenos: ¹Cereais que contêm glúten, ²Crustáceos, ³Ovo, ⁴Peixe, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoço, ¹⁴Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias são inofensivas. Para informação adicional, deve solicitar esclarecimentos junto de um colaborador.



Nutricionista Adriana Sousa (CP:4004N),

Centro Social Cultural Recreativo Abel Varzim

Ementa Semanal – 13 a 17 de maio de 2024

Resposta Social: Pré-escolar/ CATL

Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-feira	Quinta-Feira	Sexta-Feira
Sopa: Cenoura	Sopa: Curgete	Sopa: Couve-coração	Sopa: Abóbora	Sopa: Feijão-Verde
Prato Normal: Salada-russa (atum, batata, ovo, ervilha e cenoura) ^{3,4}	Prato Normal: Massa à Labrador (massa riscada) ^{1,3}	Prato Normal: Abrótea assada com arroz de cenoura ⁴	Prato Normal: Peru estufado com massa cotovelos cozida ^{1,3}	Prato Normal: Douradinhos no forno com arroz de ervilhas ^{1,2,3,4,7,14}
Prato de Dieta: Atum ao natural com ovo e batata cozidos ^{3,4}	Prato de Dieta: Carne de porco estufada ao natural com massa riscada cozida ^{1,3}	Prato de Dieta: Abrótea estufada ao natural com arroz branco ⁴	Prato de Dieta: Peru estufado ao natural com massa cotovelos cozida ^{1,3}	Prato de Dieta: Pescada estufada ao natural com arroz branco ⁴
Hortícolas: Cenoura cozida	Hortícolas: Couve-lombarda cozida	Hortícolas: Salada de alface e pimento	Hortícolas: Couve-de-bruxelas cozida	Hortícolas: Salada de pepino
Sobremesa: Fruta da época	Sobremesa: Fruta da época	Sobremesa: Fruta da época	Sobremesa: Fruta da época	Sobremesa: Fruta da época

Observações: Esta ementa pode sofrer alterações. A refeição contém ou pode conter os seguintes alergénios: ¹Cereais que contêm glúten, ²Crustáceos, ³Ovo, ⁴Peixe, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoço, ¹⁴Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias são inofensivas. Para informação adicional, deve solicitar esclarecimentos junto de um colaborador.



Nutricionista Adriana Sousa (CP:4004N),

Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-feira	Quinta-Feira	Sexta-Feira
Sopa: Brócolos Prato Normal: Costeleta grelhada com arroz branco Prato de Dieta: Igual ao Normal Hortícolas: Salada de alface e cenoura Sobremesa: Fruta da época	Sopa: Cenoura Prato Normal: Salada de bacalhau com grão-de-bico e batata ⁴ Prato de Dieta: Bacalhau cozido com batata cozida ⁴ Hortícolas: Feijão-verde cozido Sobremesa: Fruta da época	Sopa: Couve-flor Prato Normal: Carne de vaca estufada com ervilhas e massa espiral cozida ^{1,3} Prato de Dieta: Carne de vaca estufada ao natural com massa espiral cozida Hortícolas: Cenoura e alho-francês salteados Sobremesa: Fruta da época	Sopa: Curgete Prato Normal: Pescada assada com arroz de tomate ⁴ Prato de Dieta: Pescada estufada ao natural com arroz branco ⁴ Hortícolas: Salada de pepino Sobremesa: Fruta da época	Sopa: Couve-coração Prato Normal: Panado de frango com massa riscada de feijão-vermelho ^{1,3} Prato de Dieta: Bife de frango grelhado com massa riscada cozida ^{1,3} Hortícolas: Brócolos cozidos Sobremesa: Fruta da época

Observações: Esta ementa pode sofrer alterações. A refeição contém ou pode conter os seguintes alérgenos: ¹Cereais que contêm glúten, ²Crustáceos, ³Ovo, ⁴Peixe, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoço, ¹⁴Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias são inofensivas. Para informação adicional, deve solicitar esclarecimentos junto de um colaborador.



Nutricionista Adriana Sousa (CP:4004N),

Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-feira	Quinta-Feira	Sexta-Feira
Sopa: Brócolos Prato Normal: Atum estufado com esparguete ^{1,3,4} Prato de Dieta: Atum ao natural com esparguete cozido ^{1,3,4} Hortícolas: Pimento e repolho salteados Sobremesa: Fruta da época	Sopa: Feijão-verde Prato Normal: Rojões à Minhota com arroz branco ^{1,12} Prato de Dieta: Carne de porco estufado ao natural com arroz branco Hortícolas: Salada de cenoura e pepino Sobremesa: Fruta da época	Sopa: Couve-flor Prato Normal: Pescada à Gomes de Sá ^{3,4} Prato de Dieta: Pescada cozida com ovo e batata cozidos ^{3,4} Hortícolas: Couve-lombarda cozida Sobremesa: Fruta da época	FERIADO	Sopa: Cenoura Prato Normal: Omelete no forno simples com arroz primavera (cenoura, ervilhas e milho) ³ Prato de Dieta: Omelete no forno simples com arroz branco ³ Hortícolas: Salada de alface Sobremesa: Fruta da época

Observações: Esta ementa pode sofrer alterações. A refeição contém ou pode conter os seguintes alergénios: ¹Cereais que contém glúten, ²Crustáceos, ³Ovo, ⁴Peixe, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoço, ¹⁴Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias são inofensivas. Para informação adicional, deve solicitar esclarecimentos junto de um colaborador.



Nutricionista Adriana Sousa (CP:4004N),