

Número de Ementa Semanal: 1

Semana		SOPA		PRATO	SOBREMESA	ALERGÉNIOS
30/09/2024 A 04/10/2024	2ª Dia 30	Sopa de legumes	Prato	Panado de frango no forno a vapor com massa penne e salada de tomate	Fruta da época	1,12
			Dieta	Bife de frango grelhado com massa penne e salada de tomate	Fruta da época	
	3ª Dia 1	Sopa de alho francês	Prato	Bacalhau grelhado com batata e feijão-verde	logurte	4
			Dieta	Bacalhau grelhado com batata e feijão-verde	logurte	4
	4ª Dia 2	Crema de cenoura e feijão	Prato	Esparguete à bolonhesa. Salada de alface e pepino	Fruta da época	1,3,12
			Dieta	Cubos de novilho cozidos com brócolos e esparguete	Fruta da época	
	5ª Dia 3	Sopa de couve-flor	Prato	Posta de pescada assada no forno com batata assada e salada de alface	Fruta da época	4,12
			Dieta	Posta de pescada assada no forno com batata assada e salada de alface	Pera assada	4,12
	6ª Dia 4	Crema de espinafres	Prato	Arroz de carnes (novilho/porco) com cenoura e ervilhas	Fruta da época	12
			Dieta	Costela de porco cozida com arroz de cenoura	Fruta da época	12

NOTA: As ementas podem sofrer alterações por motivos de força maior.

Número de Ementa Semanal: 2

Semana		SOPA		PRATO	SOBREMESA	ALERGÉNIOS
07/10/2024 A 11/10/2024	2ª Dia 7	Sopa de legumes	Prato	Tiras de peru com molho de cogumelos e esparguete	Fruta da época	1,3,7,12
			Dieta	Tiras de peru grelhado com cogumelos e esparguete	Fruta da época	1,3,7,12
	3ª Dia 8	Sopa de alho francês	Prato	Bolinhas de bacalhau com salada de feijão-frade	Fruta da época	4
			Dieta	Bacalhau cozido com batata e couve branca	Fruta da época	4
	4ª Dia 9	Crema de cenoura e feijão	Prato	Coxa de frango assada no forno com massa fusilli e cenoura	Fruta da época	1,3,12
			Dieta	Coxa de frango assada no forno com massa fusilli e cenoura	Fruta da época	1,3,12
	5ª Dia 10	Sopa de feijão-verde	Prato	Salmão grelhado com batata e brócolos	Gelatina	4
			Dieta	Salmão grelhado com batata e brócolos	Gelatina	4
	6ª Dia 11	Crema de couve-flor	Prato	Vitela estufada com jardineira de legumes guarnecida de arroz	Fruta da época	12
			Dieta	Cubos de Vitela cozidos com batata e ervilhas	Fruta da época	

NOTA: As ementas podem sofrer alterações por motivos de força maior.

Número de Ementa Semanal: 3

Semana		SOPA		PRATO	SOBREMESA	ALERGÉNIOS
14/10/2024 A 18/10/2024	2ª Dia 14	Sopa de legumes	Prato	Rancho de carnes (novilho, massa, grão de bico e cenoura)	Fruta da época	1,3,12
			Dieta	Novilho cozido com massa e cenoura	Fruta da época	1,3
	3ª Dia 15	Sopa de espinafres	Prato	Filetes de pescada panados no forno a vapor com salada de batata	Fruta da época	1,4
			Dieta	Filetes de pescada cozida com batata e brócolos	Fruta da época	1,4
	4ª Dia 16 Dia da alimentação	Sopa de penca e feijão	Prato	Bife de peru grelhado com arroz de cogumelos e salada de cenoura	Fruta da época	12
			Dieta	Bife de peru grelhado com arroz de cogumelos e salada de cenoura	Fruta da época	12
	5ª Dia 17	Sopa de lentilhas	Prato	Robalo grelhado com batata e couve bruxelas	logurte	4
			Dieta	Robalo grelhado com batata e couve bruxelas	logurte	4
	6ª Dia 18	Sopa de couve-coração	Prato	Lombo de porco assado no forno com arroz e salada de tomate	Fruta da época	12
			Dieta	Lombo de porco assado no forno com arroz e salada de tomate	Fruta da época	12

NOTA: As ementas podem sofrer alterações por motivos de força maior.

Número de Ementa Semanal: 4

Semana		SOPA		PRATO	SOBREMESA	ALERGÉNIOS
21/10/2024 A 25/10/2024	2ª Dia 21	Sopa de legumes	Prato	Peito de frango com bacon e arroz de cenoura	Fruta da época	12
			Dieta	Peito de frango grelhado com arroz de cenoura	Fruta da época	12
	3ª Dia 22	Creme de cenoura	Prato	Bacalhau á gomes de sá (ovo, bacalhau, batata)	Gelatina	3,4
			Dieta	Lascas de bacalhau com batata e couve branca	Gelatina	4
	4ª Dia 23	Sopa de feijão-verde	Prato	Coxa de frango no forno com massa fusilli e salada alface	Fruta da época	1,12
			Dieta	Coxa de frango no forno com massa fusilli e salada alface	Fruta da época	1,12
	5ª Dia 24	Creme de alho francês	Prato	Dourada grelhada com salada de grão-de-bico e batata	Fruta da época	4
			Dieta	Dourada grelhada com salada de grão-de-bico e batata	Fruta da época	4
	6ª Dia 25	Creme de cenoura	Prato	Arroz de aves com salada de pepino e cenoura	Fruta da época	12
			Dieta	Arroz de aves com salada de pepino e cenoura	Fruta da época	

NOTA: As ementas podem sofrer alterações por motivos de força maior.

Número de Ementa Semanal: 5

Semana		SOPA		PRATO	SOBREMESA	ALERGÉNIOS
28/10/2024 A 01/11/2024	2ª Dia 28	Sopa de legumes	Prato	Feijoada branca	Fruta da época	1,3,12
			Dieta	Costela cozida com feijão branco e arroz	Fruta da época	1,3,12
	3ª Dia 29	Creme de cenoura	Prato	Filete de pescada a vapor com arroz de tomate	Fruta da época	3,4
			Dieta	Filete de pescada cozido com arroz e couve-flor	Fruta da época	4
	4ª Dia 30	Sopa de feijão-verde	Prato	Coxa de frango assada no forno com esparguete e feijão-verde	Fruta da época	8,12
			Dieta	Coxa de frango assada no forno com esparguete e feijão-verde	Fruta da época	8,12
	5ª Dia 31	Creme de alho francês	Prato	Barritas de peixe no forno a vapor com salada de batata	logurte	1,3,4
			Dieta	Filete de peixe cozido com batata e cenoura	logurte	4
	6ª Dia 1 Feriado	Creme de cenoura	Prato	Rojões á moda do Minho	Fruta da época	12
			Dieta	Cubos de rojões cozidos com batata e grelos	Fruta da época	

NOTA: As ementas podem sofrer alterações por motivos de força maior.