

# EMENTA

EMENTA PARA A SEMANA DE 04/11 a 08/11/2024

<p><b>Segunda-feira</b></p> <p><b>Sopa:</b> Creme de Cenoura</p> <p><b>Prato:</b> Bifinhos de frango grelhados com arroz seco e salada de alface</p> <p><b>Sobremesa:</b> Fruta da época</p>	<p><b>Terça-feira</b></p> <p><b>Sopa:</b> Alho francês</p> <p><b>Prato:</b> Pescada cozida com batata e grão-de-bico e ovo</p> <p><b>Sobremesa:</b> Fruta da época</p>
<p><b>Quarta-feira</b></p> <p><b>Sopa:</b> Brócolos</p> <p><b>Prato:</b> Febras de porco grelhadas com massa espirais e salada de alface</p> <p><b>Sobremesa:</b> Fruta da época</p>	<p><b>Quinta-feira</b></p> <p><b>Sopa:</b> Creme de legumes</p> <p><b>Prato:</b> Salmão grelhado com arroz de legumes (ervilha e cenoura)</p> <p><b>Sobremesa:</b> Iogurte</p>
<p><b>Sexta-feira</b></p> <p><b>Sopa:</b> Espinafres</p> <p><b>Prato:</b> Bifinhos de peru com arroz de feijão vermelho</p> <p><b>Sobremesa:</b> Fruta da época</p>	<p><b>Elaborado por: Amélia Ferreira</b></p> <p><b>Aos 28/10/2024</b></p>

**Nota:** A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten., 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins,6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Aipo, 10Mostarda, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremçoço, 14Moluscos.

Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Esta ementa pode ser alterada por motivos imprevistos, de acordo com o regulamento.

A Responsável

*Amélia Ferreira*

# EMENTA

EMENTA PARA A SEMANA DE 11/11 A 15/11/2024

<p><b>Segunda-feira São Martinho</b></p> <p><b>Sopa:</b> Feijão branco</p> <p><b>Prato:</b> Rojões com arroz seco e salada de tomate</p> <p><b>Sobremesa:</b> Castanhas </p>	<p><b><u>Terça-feira</u></b></p> <p><b>Sopa:</b> Inteira</p> <p><b>Prato:</b> Salada Russa (batata, ervilha, cenoura, ovo e atum)</p> <p><b>Sobremesa:</b> Fruta da época</p>
<p><b><u>Quarta-feira</u></b></p> <p><b>Sopa:</b> Abóbora</p> <p><b>Prato:</b> Almôndegas estufadas com massa esparguete e cenoura rapada</p> <p><b>Sobremesa:</b> Fruta da época</p>	<p><b><u>Quinta-feira</u></b></p> <p><b>Sopa:</b> Coração</p> <p><b>Prato:</b> Pescada estufada com batata cozida e cenoura</p> <p><b>Sobremesa:</b> Iogurte</p>
<p><b><u>Sexta-feira</u></b></p> <p><b>Sopa:</b> Couve flor</p> <p><b>Prato:</b> Frango estufado com arroz seco e salada de tomate e pepino</p> <p><b>Sobremesa:</b> Fruta da época</p>	<p><b>Elaborado por: Amélia Ferreira</b></p> <p><b>Aos 28/10/2024</b></p>

**Nota:** A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten., 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixes, 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 ou produtos são completamente inofensivas.

Esta ementa pode ser alterada por motivos imprevistos, de acordo com o regulamento.

A Responsável

*Amélia Ferreira*

# EMENTA

EMENTA PARA A SEMANA DE 18/11 A 22/11/2024

<p><b><u>Segunda-feira</u></b></p> <p><b>Sopa:</b> Brócolos</p> <p><b>Prato:</b> Costeletas de porco estufadas com massa cotovelo e cenoura rapada</p> <p><b>Sobremesa:</b> Fruta da época</p>	<p><b><u>Terça-feira</u></b></p> <p><b>Sopa:</b> Creme de cenoura</p> <p><b>Prato:</b> Filetes de pescada fritos com arroz de feijão.</p> <p><b>Sobremesa:</b> Fruta da época</p>
<p><b><u>Quarta-feira</u></b></p> <p><b>Sopa:</b> Alho francês</p> <p><b>Prato:</b> Coxinhas de frango assado com arroz seco e salada de alface</p> <p><b>Sobremesa:</b> Fruta da época</p>	<p><b><u>Quinta-feira</u></b></p> <p><b>Sopa:</b> Penca</p> <p><b>Prato:</b> Abrótea cozida com batata cozida e legumes (cenoura e brócolos)</p> <p><b>Sobremesa:</b> Fruta da época</p>
<p><b><u>Sexta-feira</u></b></p> <p><b>Sopa:</b> Courgette</p> <p><b>Prato:</b> Bifinhos de peru com massa espiral e macedónia</p> <p><b>Sobremesa:</b> Fruta da época</p>	<p><b>Elaborado por: Amélia Ferreira</b></p> <p><b>Aos 28/10/2024</b></p>

**Nota:** A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten., 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins,6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rijá, 9Aipo, 10Mostarda, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremoço, 14Moluscos.

Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Esta ementa pode ser alterada por motivos imprevistos, de acordo com o regulamento.

A Responsável

*Amélia Ferreira*

# EMENTA

EMENTA PARA A SEMANA DE 25/11 A 29/11/2024

<p><b><u>Segunda-feira</u></b></p> <p><b>Sopa:</b> Couve Flor</p> <p><b>Prato:</b> Jardineira (carne de vaca, batata, cenoura e ervilha)</p> <p><b>Sobremesa:</b> Fruta da Época</p>	<p><b><u>Terça-feira</u></b></p> <p><b>Sopa:</b> Brócolos</p> <p><b>Prato:</b> Bacalhau com batata cozida e couve lombarda</p> <p><b>Sobremesa:</b> Gelatina</p>
<p><b><u>Quarta-feira</u></b></p> <p><b>Sopa:</b> Abóbora</p> <p><b>Prato:</b> Bifinhos de frango grelhados com arroz seco e salada de tomate e pepino</p> <p><b>Sobremesa:</b> Fruta da Época</p>	<p><b><u>Quinta-feira</u></b></p> <p><b>Sopa:</b> Couve Lombarda</p> <p><b>Prato:</b> Feijão-Frade com atum e ovo</p> <p><b>Prato: Sobremesa:</b> Fruta da Época</p>
<p><b><u>Sexta-feira</u></b></p> <p><b>Sopa:</b> Feijão Branco</p> <p><b>Prato:</b> Entrecosto no forno com massa cotovelos e ervilhas</p> <p><b>Sobremesa:</b> Fruta da Época</p>	<p><b>Elaborado por: Amélia Ferreira</b></p> <p><b>Aos 28/10/2024</b></p>

**Nota:** A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten., 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins,6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rijá, 9Aipo, 10Mostarda, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremoço, 14Moluscos.

Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Esta ementa pode ser alterada por motivos imprevistos, de acordo com o regulamento.

A Responsável

*Amélia Ferreira*