

# EMENTA

## EMENTA PARA A SEMANA DE 03/02 a 07/02/2025

<p><b>Segunda-feira</b></p> <p><b>Sopa:</b> Creme de Legumes</p> <p><b>Prato:</b> Bifinhos de Frango grelhados com arroz seco e salada de tomate</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 cozida e cenoura</p> <p><b>Sobremesa:</b> Gelatina</p>
<p><b>Quarta-feira</b></p> <p><b>Sopa:</b> Inteira</p> <p><b>Prato:</b> Carne vaca estufada com massa cotovelos e ervilhas</p> <p><b>Sobremesa:</b> Fruta da Época</p>	<p><b>Quinta-feira</b></p> <p><b>Sopa:</b> Abóbora</p> <p><b>Prato:</b> Pataniscas com arroz de feijão.</p> <p><b>Sobremesa:</b> Fruta da Época</p>
<p><b>Sexta-feira</b></p> <p><b>Sopa:</b> Espinafres</p> <p><b>Prato:</b> Bifanas com massa espiral e macedónia</p> <p><b>Sobremesa:</b> Fruta da Época</p>	<p><b><u>Elaborado por:</u> Amélia Ferreira</b></p> <p><b>Aos 28/01/2025</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 10/02 a 14/02/2025

<p><b>Segunda-feira</b></p> <p><b>Sopa:</b> Creme de Cenoura</p> <p><b>Prato:</b> Jardineira</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> Abrótea estufada com arroz de legumes (ervilha e cenoura)</p> <p><b>Sobremesa:</b> Fruta da Época</p>
<p><b>Quarta-feira</b></p> <p><b>Sopa:</b> Feijão Branco</p> <p><b>Prato:</b> Rojões à moda do Minho</p> <p><b>Sobremesa:</b> Fruta da Época</p>	<p><b>Quinta-feira</b></p> <p><b>Sopa:</b> Brócolos</p> <p><b>Prato:</b> Bacalhau com batata cozida e penca</p> <p><b>Sobremesa:</b> Iogurte</p>
<p><b>Sexta-feira</b></p> <p><b>Sopa:</b> Feijão Branco</p> <p><b>Prato:</b> Bifes de Peru grelhados com arroz seco e salada de alface</p> <p><b>Sobremesa:</b> Fruta da Época</p>	<p><b>Elaborado por:</b> Amélia Ferreira</p> <p><b>Aos 28/01/2025</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 17/02 a 21/02/2025

<p><b><u>Segunda-feira</u></b></p> <p><b>Sopa:</b> Couve Flor</p> <p><b>Prato:</b> Esparguete à Bolonhesa com cenoura rapada</p> <p><b>Sobremesa:</b> Fruta da Época</p>	<p><b><u>Terça-feira</u></b></p> <p><b>Sopa:</b> Penca</p> <p><b>Prato:</b> Pescada cozida com batata cozida e cenoura</p> <p><b>Sobremesa:</b> Gelatina</p>
<p><b><u>Quarta-feira</u></b></p> <p><b>Sopa:</b> Abobora</p> <p><b>Prato:</b> Panados de porco com arroz de feijão branco</p> <p><b>Sobremesa:</b> Fruta da Época</p>	<p><b><u>Quinta-feira</u></b></p> <p><b>Sopa:</b> Creme de Legumes</p> <p><b>Prato:</b> Salada Russa (batata, cenoura, ervilha, 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> Brócolos</p> <p><b>Prato:</b> Frango assado com arroz seco e salada de tomate e pimento</p> <p><b>Sobremesa:</b> Fruta da Época</p>	<p><b><u>Elaborado por:</u> Amélia Ferreira</b></p> <p><b>Aos 28/01/2025</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 24/02 a 28/03/2025

<p><b>Segunda-feira</b></p> <p><b>Sopa:</b> Coração</p> <p><b>Prato:</b> Perú assado com batata assada e cenoura rapada</p> <p><b>Sobremesa:</b> Fruta da Época</p>	<p><b>Terça-feira</b></p> <p><b>Sopa:</b> Creme de Cenoura</p> <p><b>Prato:</b> Filetes de pescada estufados com arroz de feijão vermelho</p> <p><b>Sobremesa:</b> Iogurte</p>
<p><b>Quarta-feira</b></p> <p><b>Sopa:</b> Feijão Branco</p> <p><b>Prato:</b> Almôndegas de vaca com esparguete e salada de tomate</p> <p><b>Sobremesa:</b> Fruta da Época</p>	<p><b>Quinta-feira</b></p> <p><b>Sopa:</b> Espinafres</p> <p><b>Prato:</b> Abrótea com batata cozida e grão de bico e ovo</p> <p><b>Sobremesa:</b> Fruta da Época</p>
<p><b>Sexta-feira</b></p> <p><b>Sopa:</b> Inteira</p> <p><b>Prato:</b> Frango estufado com ervilhas, cenoura. Arroz seco e salada mista</p> <p><b>Sobremesa:</b> Fruta da Época</p>	<p><b>Elaborado por:</b> Amélia Ferreira</p> <p><b>Aos 28/01/2025</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 rijã, 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*