

# Ementas

Semana de 3 a 4 de janeiro de 2019

|                      | Almoço  |
|----------------------|---|
| <b>Segunda-feira</b> |   |
| <b>Terça-feira</b>   | Ano Novo  |
| <b>Quarta-feira</b>  |   |
| <b>Quinta-feira</b>  | Sopa de legumes                                       |
|                      | Massada de Perú c/ cenoura raspada                    |
|                      | Banana  |
| <b>Sexta-feira</b>   | Sopa de legumes                                       |
|                      | Red-fish no forno c/ batata corada e brócolos cozidos |
|                      | Laranja   |

**Nota:** A ementa contém ou pode conter substâncias ou produtos que provocam alergias ou intolerâncias, como cereais com glúten, crustáceos, ovos, peixes, amendoins, soja, leite, frutos de casca rija, aipo, mostarda, sementes de sésamo, dióxido de enxofre e sulfitos, tremoços e moluscos.

A ementa pode ser sujeita a alteração, devido a rutura de stock ou outra situação devidamente justificada.

**Nutricionista:**

Santos

(Andreia Santos, CP 1497N)

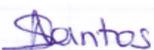
# Ementas

Semana de 7 a 11 de janeiro de 2019

|                      | Almoço   |
|----------------------|--|
| <b>Segunda-feira</b> | Sopa de legumes  |
|                      | Strogonoff de peru c/ esparguete e cenoura raspada         |
|                      | Laranja  |
| <b>Terça-feira</b>   | Sopa de legumes  |
|                      | Pescada no forno c/ batata e legumes cozidos               |
|                      | Maçã   |
| <b>Quarta-feira</b>  | Sopa de legumes  |
|                      | Carne de porco salteada c/ arroz branco e salada de tomate |
|                      | Banana   |
| <b>Quinta-feira</b>  | Sopa de legumes  |
|                      | Massada de marisco c/ salada de alface                     |
|                      | Pera   |
| <b>Sexta-feira</b>   | Sopa de legumes  |
|                      | Frango assado c/ arroz branco e ervilhas e cenoura         |
|                      | Maçã   |

**Nota:** A ementa contém ou pode conter substâncias ou produtos que provocam alergias ou intolerâncias, como cereais com glúten, crustáceos, ovos, peixes, amendoins, soja, leite, frutos de casca rija, aipo, mostarda, sementes de sésamo, dióxido de enxofre e sulfitos, tremoços e moluscos.  
A ementa pode ser sujeita a alteração, devido a rutura de stock ou outra situação devidamente justificada.

**Nutricionista:**



(Andreia Santos, CP 1497N)

# Ementas

Semana de 14 a 18 de janeiro de 2019

|                      | Almoço  |
|----------------------|---|
| <b>Segunda-feira</b> | Sopa de legumes   |
|                      | Arroz de bacalhau e couve   |
|                      | Maçã  |
| <b>Terça-feira</b>   | Sopa de legumes   |
|                      | Jardineira de peru c/ salada de alface                                  |
|                      | Pera  |
| <b>Quarta-feira</b>  | Sopa de legumes   |
|                      | Filete de sardinha panada c/ arroz de feijão vermelho e cenoura raspada |
|                      | Laranja   |
| <b>Quinta-feira</b>  | Sopa de legumes   |
|                      | Costelinha de porco no forno c/ espirais brancos e salada mista         |
|                      | Banana  |
| <b>Sexta-feira</b>   | Sopa de legumes   |
|                      | Raia em cebolada no forno c/ arroz branco e salada de alface            |
|                      | Maçã  |

**Nota:** A ementa contém ou pode conter substâncias ou produtos que provocam alergias ou intolerâncias, como cereais com glúten, crustáceos, ovos, peixes, amendoins, soja, leite, frutos de casca rija, aipo, mostarda, sementes de sésamo, dióxido de enxofre e sulfitos, tremoços e moluscos.

A ementa pode ser sujeita a alteração, devido a rutura de stock ou outra situação devidamente justificada.

**Nutricionista:**



(Andreia Santos, CP 1497N)

# Ementas

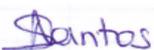
Semana de 21 a 25 de janeiro de 2019

|                      | Almoço   |
|----------------------|--|
| <b>Segunda-feira</b> | Sopa de legumes  |
|                      | Arroz de pato c/ salada mista  |
|                      | Pera   |
| <b>Terça-feira</b>   | Sopa de legumes  |
|                      | Pescada no forno c/ batata corada e legumes cozidos                    |
|                      | Banana   |
| <b>Quarta-feira</b>  | Sopa de legumes  |
|                      | Massada de frango c/ cenoura raspada                                   |
|                      | Maçã   |
| <b>Quinta-feira</b>  | Sopa de legumes  |
|                      | Salada de atum, feijão-frade e ovo com arroz branco e salada de tomate |
|                      | Laranja  |
| <b>Sexta-feira</b>   | Sopa de legumes  |
|                      | Carnes vermelhas guisadas c/ esparguete e brócolos                     |
|                      | Banana   |

**Nota:** A ementa contém ou pode conter substâncias ou produtos que provocam alergias ou intolerâncias, como cereais com glúten, crustáceos, ovos, peixes, amendoins, soja, leite, frutos de casca rija, aipo, mostarda, sementes de sésamo, dióxido de enxofre e sulfitos, tremoços e moluscos.

A ementa pode ser sujeita a alteração, devido a rutura de stock ou outra situação devidamente justificada.

**Nutricionista:**



(Andreia Santos, CP 1497N)

# Ementas

Semana de 28 de janeiro a 1 de fevereiro de 2019

|                      | Almoço  |
|----------------------|---|
| <b>Segunda-feira</b> | Sopa de legumes   |
|                      | Bolinhos de bacalhau fritos c/ arroz de tomate e salada de alface |
|                      | Maçã  |
| <b>Terça-feira</b>   | Sopa de legumes   |
|                      | Rancho c/ salada de tomate  |
|                      | Pera  |
| <b>Quarta-feira</b>  | Sopa de legumes   |
|                      | Solha no forno em cebolada c/ arroz de cenoura e evilhas          |
|                      | Laranja   |
| <b>Quinta-feira</b>  | Sopa de legumes   |
|                      | Peru guisado c/ esparguete e salada mista                         |
|                      | Banana  |
| <b>Sexta-feira</b>   | Sopa de legumes   |
|                      | Salada de polvo c/ batata e legumes cozidos                       |
|                      | Maçã  |

**Nota:** A ementa contém ou pode conter substâncias ou produtos que provocam alergias ou intolerâncias, como cereais com glúten, crustáceos, ovos, peixes, amendoins, soja, leite, frutos de casca rija, aipo, mostarda, sementes de sésamo, dióxido de enxofre e sulfitos, tremoços e moluscos.

A ementa pode ser sujeita a alteração, devido a rutura de stock ou outra situação devidamente justificada.

**Nutricionista:**



(Andreia Santos, CP 1497N)