

Número de Ementa Semanal: 7

Semana		SOPA		PRATO	SOBREMESA	ALERGÉNEOS
02/01/2019	4 ^a	Sopa de penca e feijão	Prato	Bife de peru grelhado e arroz /salada de alface e cenoura	Maça	12
			Dieta	Bife de peru grelhado e arroz de cenoura	Maçã	
a	5 ^a	Sopa de lentilhas	Prato	Filete de pescada, batata e legumes	Kiwi	12,7
			Dieta	Filete de pescada cozido com batata e legumes	Maçã	
04/01/2019	6 ^a	Sopa de couve-coração	Prato	Arroz de frango / salada de alface e cenoura	Banana	4,12
			Dieta	Arroz de frango cozido e cenoura	Maçã	4

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

Número de Ementa Semanal: 8

Semana		SOPA		PRATO	SOBREMESA	ALERGÉNEOS
07/01/2019	2 ^a	Sopa de legumes	Prato	Vitela estufada com puré / jardineira de legumes	Maçã	12,6,1
			Dieta	Vitela cozida com batata cozida	Maçã	
a	3 ^a	Creme de cenoura	Prato	Peixe-espada grelhado com feijão-frade e arroz salada de alface e cenoura	Gelatina	4,3
			Dieta	Peixe-espada grelhado com feijão-frade e arroz salada de alface e cenoura	Maçã	4
	4 ^a	Sopa de feijão-verde	Prato	Carne de porco à Alentejana/salada de alface e tomate	Pêra	12,14
			Dieta	Carne de porco cozido com arroz	Pêra	
11/01/2019	5 ^a	Creme de alho francês	Prato	Frango assado com esparguete /salada de tomate e alface	Maçã	3,1,12
			Dieta	Frango cozido com massa	Maçã	1,3
	6 ^a	Creme de cenoura	Prato	Verdinhos com arroz de legumes/ salada de alface e tomate	Banana	4
			Dieta	Verdinhos cozidos com arroz	Maçã	4

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

Número de Ementa Semanal: 9

Semana		SOPA		PRATO	SOBREMESA	ALERGÉNEOS
14/01/2019	2 ^a	Sopa de legumes	Prato	Bifanas com massa /salada de couve roxa, branca, cenoura, milho e alface	Maçã	12,1,3
			Dieta	Fêvera cozida com batata	Maçã	
	3 ^a	Creme de cenoura	Prato	Abrótea no forno com batata/ cenoura, e alface	Banana	4,12
			Dieta	Abrótea cozida com batata/ cenoura, e alface	Maçã	4
18/01/2019	5 ^a	Creme de alho francês	Prato	Feijoada de novilho arroz /salada de tomate	Maçã	12,7
			Dieta	Novilho cozido com arroz	Maçã	
a	4 ^a	Sopa de feijão-verde	Prato	Bife de frango com cogumelos e arroz / salada de tomate e alface	Pera	12
			Dieta	Frango cozido e arroz	Pêra	
	6 ^a	Creme de cenoura	Prato	Robalo assado com batata couve-coração ao vapor e cenoura	logurte/banana	12,4
			Dieta	Robalo assado com batata couve-coração ao vapor e cenoura	Banana	4,12

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

Número de Ementa Semanal: 1

Semana		SOPA		PRATO	SOBREMESA	ALERGÉNEOS	
21/01/2019	2 ^a	Sopa de couve-coração	Prato	Strogonoff de novilho com cogumelos e esparguete / salada de alface e cenoura	Kiwi	12,1,3	
			Dieta	Carne de novilho cozida, esparguete e cenoura	Maçã	1,3	
	3 ^a	Sopa de couve penca	Prato	Filetes pescada no forno e arroz /salada de alface	Banana	1,4,3	
			Dieta	Pescada cozida com arroz	Pêra	4	
a	4 ^a	Creme de espinafres	Prato	Espetadas de porco com batata a murro salada de alface e tomate	Laranja	12,7	
			Dieta	Fêvera com batata cozida couve-coração em juliana	Maçã		
	25/01/2019	5 ^a	Sopa de feijão-verde	Prato	Bacalhau à Brás salada de alface, cenoura	Pêra	3,4
				Dieta	Pescada cozida com batata e cenoura	Maçã	4
6 ^a	Sopa de couve coração	Prato	Frango assado com massa/salada de cenoura, milho e alface	Maçã	1,3,12		
		Dieta	Frango assado com massa/salada de cenoura, milho e alface	Maçã	1,3,12		

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

Número de Ementa Semanal: 2

Semana		SOPA		PRATO	SOMOLHO BREMESA	ALERGÉNEOS
--------	--	------	--	-------	-----------------	------------

28/01/2019	2^a	Sopa de legumes	Prato	Peru assado com esparguete com molho de tomate / salada de alface e tomate	Maçã	12,1,3
			Dieta	Peru assado com massa	Maçã	1,3
a	3^a	Sopa de couve penca	Prato	Peixe-espada grelhado com salada de feijão-frade/alface, cenoura	logurte/ banana	4
			Dieta	Peixe- espada grelhado com batata e cenoura	Pêra	4
01/02//2019	4^a	Creme de espinafres	Prato	Frango estufado com arroz, cenoura baby e feijão-verde	Pêra	12
			Dieta	Frango estufado com arroz, cenoura baby e feijão-verde	Maçã	12
01/02//2019	5^a	Sopa de feijão-verde	Prato	Pescada assada com arroz de tomate salada de alface, cebola e cenoura	Laranja	12,4
			Dieta	Pescada cozida com arroz de cenoura	Maçã	
01/02//2019	6^a	Sopa de couve coração	Prato	Entrecosto assado com batata / salada de alface	Banana	12
			Dieta	Entrecosto assado com batata / salada de alface	Maçã	12

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