

# Ementas

Semana de 4 a 8 de fevereiro de 2019

	Almoço
<b>Segunda-feira</b>	Sopa de legumes
	Rancho c/ salada de tomate
	Pera
<b>Terça-feira</b>	Sopa de legumes
	Raia assada no forno c/ arroz branco e salada de alface
	Banana
<b>Quarta-feira</b>	Sopa de legumes
	Coelho estufado c/ cotovelinhos e cenoura raspada
	Maçã
<b>Quinta-feira</b>	Sopa de legumes
	Ovos mexidos c/ arroz de brócolos
	Clementina
<b>Sexta-feira</b>	Sopa de legumes
	Frango assado no forno c/ esparguete e salada mista
	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 11 a 15 de fevereiro de 2019

	Almoço
<b>Segunda-feira</b>	Sopa de legumes
	Massada de atum e salada de alface
	Banana
<b>Terça-feira</b>	Sopa de legumes
	Bifanas c/ feijão preto e arroz branco e salada de tomate
	Maçã
<b>Quarta-feira</b>	Sopa de legumes
	Bacalhau à Gomes de Sá c/ salada mista
	Pera
<b>Quinta-feira</b>	Sopa de legumes
	Perú assado c/ esparguete e brócolos salteados
	Laranja
<b>Sexta-feira</b>	Sopa de legumes
	Marmotinha frita c/ arroz branco e cenoura raspada
	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 18 a 22 de Fevereiro de 2019

	Almoço
<b>Segunda-feira</b>	Sopa de legumes
	Arroz de pato c/ salada de alface
	Clementina
<b>Terça-feira</b>	Sopa de legumes
	Filete de salmão no forno c/ puré e cenoura raspada
	Maçã
<b>Quarta-feira</b>	Sopa de legumes
	Frango assado no forno c/ esparguete e salada mista
	Pera
<b>Quinta-feira</b>	Sopa de legumes
	Pescada no forno c/ arroz branco e salada de tomate
	Banana
<b>Sexta-feira</b>	Sopa de legumes
	Massa à lavrador
	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 25 de fevereiro a 1 de março de 2019

	Almoço
<b>Segunda-feira</b>	Sopa de legumes
	Refogado de bacalhau, grão-de-bico e cenoura c/ arroz branco e brócolos
	Banana
<b>Terça-feira</b>	Sopa de legumes
	<b>Massada*</b> de peru c/ salada mista
	Maçã
<b>Quarta-feira</b>	Sopa de legumes
	Filetes de pescada fritos c/ salada russa e salada de alface
	Laranja
<b>Quinta-feira</b>	Sopa de legumes
	Almôndegas estufadas com <b>esparguete*</b> e couve-flor
	Pera
<b>Sexta-feira</b>	Sopa de legumes
	Solha assada no forno c/ arroz de couve
	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)