



Centro Social P. I. O. M.
Vila Cova - Barcelos

Associação de Pais e Amigos
da Criança com Deficiência

Ementa Semanal

Outubro 

| | Terça-Feira | Quarta-Feira | Quinta-Feira | Sexta-Feira |
|-----------|--|-------------------------------------|---|--|
| Sopa | Espinafres | Penca e feijão-branco | Nabo | Cenoura |
| Prato | Massa com bacalhau e salada de pimentos ^{1,3,4} | Empadão de carne e salada de alface | Filete de pescada com arroz e salada de tomate e cenoura ^{1,3,4} | Frango estufado com cenoura, massa e salada de alface e beterraba ^{1,3} |
| Sobremesa | Fruta da época | Gelatina | Fruta da época | Fruta da época |

Semana: 01 a 04 de outubro de 2019

A Diretora Técnica: _____

Andreia Simões, Dr.ª

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



Ementa Semanal



| | Segunda-Feira | Terça-Feira | Quarta-Feira | Quinta-Feira | Sexta-Feira |
|------------------|--|--|---|---|--|
| Sopa | Brócolos e feijão-manteiga | Nabo | Penca | Cenoura | Couve-coração |
| Prato | Pescada cozida com batatas, cenoura e penca cozidas ⁴ | Vitela estufada com cenoura, ervilhas, couve-coração e arroz | Douradinhos no forno com massa e salada de alface e cenoura ^{1,2,3,4,5,7,8,11,12,14} | Estufado de frango, batatas, cenoura e feijão-verde | Peixe-vermelho assado com arroz de cenoura com salada de alface ⁴ |
| Sobremesa | Fruta da época | Fruta da época | Gelatina | Fruta da época | Fruta da época |

Semana: 07 a 11 de outubro de 2019

A Diretora Técnica: _____

Andreia Simões, Dr.ª

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



Ementa Semanal

| | Segunda-Feira | Terça-Feira | Quarta-Feira | Quinta-Feira | Sexta-Feira |
|------------------|----------------|---|--|---|--|
| Sopa | Alho-francês | Penca | Nabo e feijão-branco | Cenoura | Couve-flor |
| Prato | Feijoada | Abrótea assada com batata, cenoura e salada de tomate | Carne de porco estufada com massa, cenoura e salada de alface e beterraba ^{1,3,4} | Salada de grão, bacalhau, ovo e molho verde e salada de alface ⁴ | Peru assado com arroz de cenoura e ervilhas e couve-coração cozida |
| Sobremesa | Fruta da época | Fruta da época | Gelatina | Fruta da época | Fruta da época |

Semana: 14 a 18 de outubro de 2019

A Diretora Técnica: _____

Andreia Simões, Dr.ª

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



Ementa Semanal



| | Segunda-Feira | Terça-Feira | Quarta-Feira | Quinta-Feira | Sexta-Feira |
|------------------|--|----------------------|---|--|---|
| Sopa | Brócolos | Couve-coração | Feijão-verde | Espinafres | Sopa à lavrador |
| Prato | Massa com atum e salada de tomate ^{1,3,4} | Jardineira de frango | Filetes de pescada no forno com feijão-frade, arroz e molho verde e salada de alface e cenoura ⁴ | Almôndegas de porco com esparguete com molho de tomate e salada de alface ^{1,3,5,6,7,8,9,10,11,12,13} | Peixe-vermelho estufado com batata e legumes cozidos ⁴ |
| Sobremesa | Fruta da época | Fruta da época | Gelatina | Fruta da época | Fruta da época |

Semana: 21 a 25 de outubro de 2019

A Diretora

Técnica: _____

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



Ementa Semanal



| | Segunda-Feira | Terça-Feira | Quarta-Feira | Quinta-Feira |
|------------------|--|---|---|---|
| Sopa | Couve-coração | Alho-francês | Couve-lombarda | Couve-flor e feijão-vermelho |
| Prato | Arroz de pato com salada de alface e cenoura | Ovos mexidos com cubos de fiambre, cogumelos, massa espiral e salada de alface ^{1,3,4} | Estufado de novilho com massa espiral, cenoura e ervilhas | Maruca assada com arroz e macedónia de legumes ⁴ |
| Sobremesa | Fruta da época | Fruta da época | Gelatina | Fruta da época |

Semana: 28 a 31 de outubro de 2019

A Diretora Técnica: _____

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