

Número de Ementa Semanal: **5**

Semana		SOPA		PRATO	SOBREMESA	ALERGÉNEOS
02/03/2020	2 ^a	Sopa de legumes	Prato	Vitela estufada, arroz, jardineira de legumes	Maçã	12
			Dieta	Vitela cozida com arroz e jardineira de legumes	Maçã	
	3 ^a	Sopa de alho francês	Prato	Bacalhau assado com batata alface e cenoura	Banana	4,7
			Dieta	Bacalhau cozido com batata e legumes	Pêra	4
a	4 ^a	Sopa de couve- coração	Prato	Bife de peru grelhado com feijão-preto arroz salada de cenoura e alface	Pêra	12
			Dieta	Bife de peru grelhado e arroz de cenoura	Maçã	12
	5 ^a	Sopa de couve-flor	Prato	Pá de porco assada esparguete alface e tomate	Laranja	1,3,12
			Dieta	Pá de porco assada esparguete alface e tomate	Pera	1,3
06/03/2020	6 ^a	Creme de espinafres	Prato	Abrótea assada e arroz salada de cenoura e alface	Banana	4
			Dieta	Abrótea assada e arroz salada de cenoura e alface	Maçã	4

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

Número de Ementa Semanal: **6**

Semana		SOPA		PRATO	SOBREMESA	ALERGÉNEOS
09/03/2020	2 ^a	Sopa de legumes	Prato	Feijoada de feijão branco, novilho e porco arroz /salada de tomate e alface	Maçã	12
			Dieta	Fêvera grelhada com arroz	Maçã	12
	3 ^a	Sopa de alho francês	Prato	Pescada frita salada de batata, cenoura, ervilha, milho, molho verde	Banana	4,1
			Dieta	Pescada cozida batata e legume	Pêra	4
a	4 ^a	Creme de couve coração	Prato	Frango assado arroz e legumes ao vapor	Pêra	12
			Dieta	Frango assado arroz e legumes ao vapor	Maçã	1,3
	5 ^a	Sopa de couve-flor	Prato	Hambúrguer grelhado com massa salada de couve roxa, alface, cenoura	Kiwi	1,3
			Dieta	Bife de peru grelhado com massa branca	Maçã	1,3
13/03/2020	6 ^a	Creme de espinafres	Prato	Filete de pescada no forno, arroz salada de alface, cenoura, beterraba	Gelatina	4,1,3
			Dieta	Filete de pescada no forno, arroz salada de alface, cenoura, beterraba	Maçã	4

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

Número de Ementa Semanal: 7

Semana		SOPA		PRATO	SOBREMESA	ALERGÉNEOS
16/03/2020	2 ^a	Sopa de legumes	Prato	Lombo de porco assado, arroz, alface e cenoura	Kiwi	12
			Dieta	Lombo de porco assado, com arroz	Pêra	12
	3 ^a	Sopa de espinafres	Prato	Salada de batata, peixe-espada grelhado alface e cenoura	Pêra	4
			Dieta	Salada de batata, peixe-espada grelhado alface e cenoura	Pêra	4
a	4 ^a	Sopa de penca e feijão	Prato	Bife de peru grelhado massa alface e tomate	Maça	1,3,12
			Dieta	Bife de peru grelhado com massa alface e tomate	Maça	12
	5 ^a	Sopa de lentilhas	Prato	Frango estufado com batata/jardineira de legumes	Banana	12
			Dieta	Frango cozido com batata jardineira de legumes	Maça	
20/03/2020	6 ^a	Caldo verde	Prato	Salada de feijão-frade com bacalhau alface e cenoura	Tangerina	4,3
			Dieta	Bacalhau cozido com arroz branco	Maça	4

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

Número de Ementa Semanal: 8

Semana		SOPA		PRATO	SOBREMESA	ALERGÉNEOS
23/03/2020	2 ^a	Sopa de legumes	Prato	Massa à bolonhesa / salada de alface e cenoura	Pêra	12,1,3
			Dieta	Carne cozida com massa de cenoura	Pêra	1,3
	3 ^a	Canja de galinha	Prato	Filete de pescada com batata cozida, ervilhas e cenoura, grão-de-bico	logurte	4,3,1,7
			Dieta	Filete de pescada com batata cozida, ervilhas e cenoura, grão-de-bico	Maça	4
a	4 ^a	Sopa de feijão-verde	Prato	Carne de porco à Alentejana batata no forno/salada de alface e tomate	Laranja	12,14
			Dieta	Carne de porco cozido com arroz	Pêra	
	5 ^a	Creme de alho francês	Prato	Panado de frango massa à italiana /salada de cenoura e alface	Maça	12,1,3
			Dieta	Frango cozido e massa	Maça	1,3
27/03/2020	6 ^a	Creme de cenoura	Prato	Peixe vermelho assado arroz de cenoura/ salada de alface e tomate	Banana	4
			Dieta	Peixe vermelho cozido com arroz	Maça	4

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

Número de Ementa Semanal: 9

Semana		SOPA		PRATO	SOBREMESA	ALERGÉNEOS
30/03/2020	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 massa	Maçã	1,3
	3 ^a	Creme de cenoura	Prato	Pescada assada com broa, batata / cenoura, e alface	Banana	4,1
			Dieta	Pescada cozida com batata/ cenoura, e alface	Maçã	4
a	4 ^a	Sopa de feijão-verde	Prato	Frango no forno salada de arroz / salada de tomate e alface	Pêra	1,3,12
			Dieta	Frango cozido e arroz	Pêra	
	5 ^a	Creme de alho francês	Prato	Rancho de carnes /salada de tomate e alface	Gelatina	4,1,3
			Dieta	Carne de novilho cozido e massa	Maçã	4
03/04/2020	6 ^a	Creme de cenoura	Prato	Bacalhau à brás, alface, cenoura e tomate	Maçã	4,3
			Dieta	Bacalhau cozido com arroz	Maçã	4

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