

EMENTA SEMANAL

Semana: 01 a 02 de outubro de 2020

QUINTA-FEIRA

SEXTA-FEIRA

SOPA

Curgete

Cenoura

PRATO

Salada de grão,
bacalhau, ovo e
molho verde, arroz
e salada de alface⁴

Peru assado com
massa riscada,
ervilhas e
cenoura e couve-
coração^{1,3}

SOBREMESA

Fruta da época

Fruta da época

A Nutricionista: Jéssica Costa

Jéssica Patrícia Costa, CP: 4053N

A Diretora Técnica:

Andréia Simões, Dr.ª

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

EMENTA SEMANAL

Semana: 05 a 09 de outubro de 2020

SEGUNDA-FEIRA

TERÇA-FEIRA

QUARTA-FEIRA

QUINTA-FEIRA

SEXTA-FEIRA

SOPA

Alho-francês

Couve-lombarda

Couve-coração e
feijão-vermelho

Abóbora

PRATO

FERIADO

Pescada assada
com salada
russa (ovo
cozido, batata,
cenoura,
ervilhas)^{3,4}

Hambúrguer de
vacca, massa riscada
de cenoura e salada
de tomate^{1,3,6,8}

Abroótea assada
com arroz e
salada de pepino,
cenoura e
beterraba⁴

Fêvera estufada
com massa
espiral e salada
de alface e
couve-roxa^{1,3}

SOBREMESA

Fruta da época

Gelatina

Fruta da época

Fruta da época

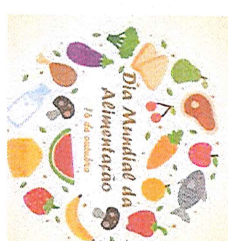
A Nutricionista: Jéssica Costa
Jéssica Patrícia Costa, CP: 4053N

A Diretora Técnica: Andreia Simões
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 rijã, 9-Aipo, 10-Mostarda, 11-Sementes de sésamo, 12-Dióxido de enxofre e sulfitos, 13-Tremoço, 14-Moluscos.

EMENTA SEMANAL

Semana: 12 a 16 de outubro de 2020



SEGUNDA-FEIRA TERÇA-FEIRA QUARTA-FEIRA QUINTA-FEIRA SEXTA-FEIRA

SOPA

Espinafres Couve-coração e lentilhas Alho-francês Couve-lombarda Feijão-verde

PRATO

Pota cozida com molho verde, arroz e salada de alface¹⁴ Esparguete à bolonhesa e salada de alface e tomate^{1,3} Douradinhos no forno com arroz de ervilhas, cenoura e repolho salteados⁴ Frango estufado com batatas estufadas e salada de alface e pepino^{3,7} Solha no forno com arroz e couve-lombarda e cenoura cozida⁴

SOBREMESA

Fruta da época Fruta da época Gelatina Fruta da época Fruta da época

A Nutricionista: Jéssica Costa

Jéssica Patrícia Costa, CP: 4053N

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 rijá, 9-Alpó, 10-Mostarda, 11-Sementes de sésamo, 12-Dióxido de enxofre e sulfitos, 13-Tremço, 14-Moluscos.

EMENTA SEMANAL

Semana: 19 a 23 de outubro de 2020

SEGUNDA-FEIRA TERÇA-FEIRA QUARTA-FEIRA QUINTA-FEIRA SEXTA-FEIRA

SOPA

Abóbora

Couve-coração

Feijão-verde

Cenoura

Ervilhas

PRATO

Frango assado com
cenoura, arroz e
salada de tomate

Empadão de
bacalhau com
salada de
alface^{3,4,7}

Carne de vaca
estufada com
massa riscada,
cenoura e
couve-
lombarda^{1,3}

Atum, feijão-
frade, ovo e
arroz e salada
de pepino e
couve-roxa^{3,4}

Carne de porco
estufada com
massa espiral e
salada de
tomate^{1,3}

SOBREMESA

Fruta da época

Fruta da época

Gelatina

Fruta da época

Fruta da época

A Nutricionista: Jéssica Costa

Jéssica Patrícia Costa, CP: 4053N

A Diretora Técnica:

Andréia 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 rijã, 9-Aipo, 10-Mostarda, 11-Sementes de sésamo, 12-Dióxido de enxofre e sulfitos, 13-Tremoço, 14-Moluscos.

EMENTA SEMANAL

Semana: 26 a 30 de outubro de 2020

SEGUNDA-FEIRA TERÇA-FEIRA QUARTA-FEIRA QUINTA-FEIRA SEXTA-FEIRA

SOPA

Alho-francês

Couve-coração

Nabo

Cenoura e
ervilhas

Couve-lombarda

PRATO

Abroótea assada com
batatas cozidas,
cenoura e couve-
lombarda⁴

Rancho^{1,3}

Peixe-vermelho
assado com arroz
e salada de
tomate⁴

Bife de peru
estufado com
massa
esparquete e
salada de alface e
pepino^{1,3}

Pescada à Gomes
de Sá^{1,3,4}

SOBREMESA

Fruta da época

Fruta da época

Gelatina

Fruta da época

Fruta da época

A Nutricionista: Jéssica Costa
Jéssica Patrícia Costa, CP: 4053N

A Diretora Técnica: Andreia Simões
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-Tremço, 14-Moluscos.