



EMENTA SEMANAL

Semana: 01 a 02 de abril de 2021

QUINTA-FEIRA

SEXTA-FEIRA

SOPA

Espinafres e feijão-
manteiga

PRATO

Arroz de frango
com salada de
alface e beterraba

FERIADO

SOBREMESA

Fruta da época

A Nutricionista:_____

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



EMENTA SEMANAL

Semana: 05 a 09 de abril de 2021

	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
SOPA	Espinafres	Alho-francês	Cenoura	Feijão-verde	Cenoura e feijão-vermelho
PRATO	Pá de porco assada com arroz e couve-coração e cenoura salteados ⁴	Esparguete à bolonhesa e salada de alface ^{1,3,5,6,7,8,9,11}	Solha assada com arroz de cenoura e salada de alface e beterraba ⁴	Bife de frango estufado com massa cotovelos e salada de alface e cenoura ^{3,4}	Pescada assada com batata cozida e couve-lombarda cozida ⁴
SOBREMESA	Fruta da época	Fruta da época	Gelatina	Fruta da época	Fruta da época

A Nutricionista:_____

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 rija, 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 abril de 2021

	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
SOPA	Couve-lombarda e ervilhas	Abóbora	Penca	Cenoura	Couve-coração
PRATO	Fêvera de porco estufada com massa esparguete e salada de alface e cenoura ^{1,3}	Douradinhos no forno com arroz de ervilhas, cenoura e feijão-verde ^{1,2,3,4,7,14}	Carne de vaca estufada com batata estufada, cenoura e couve-lombarda	Atum com ovo e feijão-frade, arroz e salada de alface ⁴	Frango assado com massa espiral de tomate, alho-francês e couve-coração ^{1,3}
SOBREMESA	Fruta da época	Fruta da época	Gelatina	Fruta da época	Fruta da época

A Nutricionista:_____

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



EMENTA SEMANAL

Semana: 19 a 23 de abril de 2021

	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
SOPA	Penca	Couve-coração	Feijão-verde	Espinafres e feijão-manteiga	Curgete
PRATO	Tintureira assada com arroz de feijão-manteiga e couve-coração salteada ^{1,3,4}	Peru assado com massa espiral e couve-lombarda e cenoura cozidas ^{1,3}	Pescada assada com batata gratinada e couve-coração e cenoura salteada ⁴	Hambúrguer de vaca com esparguete, molho de tomate e salada de alface ^{1,3,5,6,7,8,9,10,11,12,13}	Peixe-vermelho assado com arroz e couve-coração e cenoura cozidos ⁴
SOBREMESA	Fruta da época	Fruta da época	Gelatina	Fruta da época	Fruta da época

A Nutricionista:_____

Jéssica Patrícia Costa, CP: 4053N

A Diretora Técnica:_____

Andreia Simões, Dr.^a



EMENTA SEMANAL

Semana: 26 a 30 de abril de 2021

	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
SOPA	Alho-francês	Penca	Nabo e ervilhas	Couve-coração	Cenoura
PRATO	Arroz de pato e salada de alface	Pota cozida com molho verde e batata, penca e cenoura cozidas ¹⁴	Carne de porco estufada com massa cotovelos e cenoura e couve-lombarda ^{1,3}	Solha assada com arroz e salada de alface e couve-roxa ⁴	Peru estufado com massa riscada, ervilhas e cenoura e couve-coração ^{1,3}
SOBREMESA	Fruta da época	Fruta da época	Gelatina	Fruta da época	Fruta da época

A Nutricionista: _____

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