



# EMENTA SEMANAL



Semana: 01 a 04 de junho de 2021

	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
<b>SOPA</b>	—	Couve-coração	Feijão-verde		Curgete
<b>PRATO</b>	—	Piza <sup>1,3,7,8,11,12</sup>	Filete de pescada assado com salada russa <sup>4</sup>	FERIADO	Massa à bolonhesa e salada de alface e couve-roxa
<b>SOBREMESA</b>		Bolo	Fruta da época		Fruta da época

A Nutricionista: \_\_\_\_\_

Jéssica Patrícia Costa, CP: 4053N

A Diretora Técnica: \_\_\_\_\_

Andreia Simões, Dr.<sup>a</sup>

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: 07 a 11 de junho de 2021

	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
<b>SOPA</b>	Espinafres	Alho-francês	Cenoura		Cenoura e feijão-vermelho
<b>PRATO</b>	Peixe-vermelho assado com arroz de ervilhas, couve-coração e cenoura salteadas <sup>4</sup>	Bife de frango estufado com massa cotovelos e salada de alface e cenoura <sup>3,4</sup>	Solha assada com arroz de cenoura e salada de alface e beterraba <sup>4</sup>	FERIADO	Pescada assada com batata cozida e couve-lombarda cozida <sup>4</sup>
<b>SOBREMESA</b>	Fruta da época	Fruta da época	Gelatina		Fruta da época

A Nutricionista: \_\_\_\_\_

Jéssica Patrícia Costa, CP: 4053N

A Diretora Técnica: \_\_\_\_\_

Andreia Simões, Dr.<sup>a</sup>

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: 14 a 18 de junho de 2021

	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
<b>SOPA</b>	Couve-lombarda e ervilhas	Abóbora	Penca	Cenoura	Couve-coração
<b>PRATO</b>	Fêvera de porco estufada com massa esparguete e salada de alface e pepino <sup>1,3</sup>	Douradinhos no forno com arroz de ervilhas, cenoura e feijão-verde <sup>1,2,3,4,7,14</sup>	Carne de vaca estufada com batata estufada, cenoura e couve-lombarda	Pescada assada com arroz e salada de alface <sup>4</sup>	Frango assado com massa espiral de tomate, alho-francês e couve-coração <sup>1,3</sup>
<b>SOBREMESA</b>	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.<sup>a</sup>

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: 21 a 25 de junho de 2021

	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
<b>SOPA</b>	Penca	Couve-coração	Feijão-verde	Espinafres e feijão-manteiga	Curgete
<b>PRATO</b>	Peru assado com massa espiral e salada de tomate e pepino <sup>1,3</sup>	Tintureira assada com arroz e salada de alface e pepino <sup>1,3,4</sup>	Jardineira de frango	Massa esparguete com atum e salada de alface <sup>1,3,4</sup>	Hambúrguer de vaca com arroz e salada de alface e tomate <sup>1,4,6,7,12</sup>
<b>SOBREMESA</b>	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.<sup>a</sup>

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: 28 a 30 de junho de 2021

	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
<b>SOPA</b>	Alho-francês	Curgete	Nabo e ervilhas	—	—
<b>PRATO</b>	Arroz de pato e salada de alface e tomate	Pota cozida com molho verde e batata, couve-coração e cenoura cozidas <sup>14</sup>	Carne de porco estufada com massa cotovelos e cenoura e couve-lombarda <sup>1,3</sup>	—	—
<b>SOBREMESA</b>	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.<sup>a</sup>

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.