

Número de Ementa Semanal: **9**

Semana		SOPA		PRATO	SOBREMESA	ALERGÉNEOS
07/06/2021	2 ^a	Sopa de legumes	Prato	Vitela estufada com massa ervilhas e cenoura	Banana	,12,1,3
			Dieta	Vitela cozida com batata	Maçã	1,3
a	3 ^a	Creme de cenoura	Prato	Bacalhau à Brás/salada de alface e tomate	Fruta	3,4
			Dieta	Bacalhau cozido e arroz e cenoura	Maçã	4
11/06/2021	4 ^a	Sopa de feijão-verde	Prato	Arroz de pato /salada de alface e cenoura	Pêra	12
			Dieta	Pato cozido e arroz	Pêra	
5 ^a	Creme de alho francês Feriado		Prato	Pá de porco assado com batata e couve coração	Maçã	12,1,3
			Dieta	Pá de porco assado com batata e couve coração	Maçã	1,3
6 ^a	Creme de cenoura		Prato	Filete de pescada forno e arroz salada de couve branca, roxa, cenoura, alface	Tangera	4,1,3
			Dieta	Filete de pescada arroz salada de couve branca, roxa, cenoura, alface	Maçã	4

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

Número de Ementa Semanal: **1**

Semana		SOPA		PRATO	SOBREMESA	Alergêneos
14/06/2021	2 ^a	Creme de alface	Prato	Tirinhas de vitela com cogumelos massa /alface e cenoura	Pêra	1,3,12
			Dieta	Tirinhas de vitela cozida com massa e cenoura	Pêra	1,3
a	3 ^a	Canja de galinha	Prato	Atum, cenoura, batata ervilhas, ovo /alface, tomate	Gelatina	3,4,1
			Dieta	Atum, arroz e cenoura	Maçã	4,1,3
18/06/2021	4 ^a	Sopa de espinafres	Prato	Carne à alentejana batata no forno, arroz /salada alface e cenoura	Laranja	12,14
			Dieta	Carne de porco cozido batata e cenoura	Maçã	12
5 ^a	Sopa de feijão-verde		Prato	Frango estufado e massa	Melancia	3, 1,12
			Dieta	Frango cozido e massa	Maçã	1,3,12
6 ^a	Sopa de couve-coração e feijão		Prato	Salmão, arroz, legumes ao vapor	Pêssego	4
			SAD	Salmão, arroz legumes ao vapor	Maçã	4
			Dieta	Salmão, arroz legumes ao vapor	Pêra	4
			Jantar	Coelho com arroz salada de alface e cenoura	Maçã assada	12

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

Número de Ementa Semanal: **2**

Semana		SOPA		PRATO	SOBREMESA	ALERGÉNEOS
21/06/2021 a 25/06/2021	2 ^a	Caldo verde de curgete	Prato	Massa à bolonhesa alface e tomate	Laranja	3,1,12
			Dieta	Massa cozida com novilho	Maçã	1,2
	3 ^a	Sopa de couve penca	Prato	Salada de batata com bolinhos de bacalhau e legumes	Pêra	3,4
			Dieta	Salada de batata e pescada cozida legumes	Pêra	4
	4 ^a	Creme de espinafres	Prato	Peito de frango no forno com picadinho de bacon e arroz de cenoura e couve	Maçã	12
			Dieta	Peito de frango no forno e arroz de cenoura e couve	Maçã	
	5 ^a	Sopa de feijão-verde	Prato	Fêvera grelhada com batata couve coração	Banana	12
			Dieta	Fêvera grelhada com batata	Maçã	
	6 ^a	Sopa de couve coração	Prato	Pescada grelhada com salada de feijão-frade, ovo, arroz, salada de alface	Gelatina	3,4
			Dieta	Pescada cozida com arroz branco	Maçã	4

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

Número de Ementa Semanal: **3**

Semana		SOPA		PRATO	SOBREMESA	ALERGÉNEOS
28/06/2021 a	2 ^a	Sopa de legumes	Prato	Feijoada de novilho salada de alface e cenoura	Pêra	12
			Dieta	Carne de novilho com massa branco	Maçã	1,3,12
	3 ^a	Creme couve coração	Prato	Pescada assada com broa e arroz de legumes	Maçã	1,3,4
			Dieta	Pescada assada e arroz de legumes	Maçã	4,12

02/07/2021	4^a	Sopa de alho-francês	Prato	Peru assado com batata /milho cenoura e alface	Pêssego	12
			Dieta	Peru assado com batata /milho cenoura e alface	Pêra	12
	5^a	Creme de cenoura e abóbora	Prato	Frango assado com massa do mesmo/ couve roxa, branca, alface e cenoura	Ameixa	1,3,12
			Dieta	Frango assado com massa do mesmo/ couve roxa, branca, alface e cenoura	Maçã	1,3,12
	6^a	Sopa de penca	Prato	Peixe-espada e arroz de cenoura salada alface e tomate	Banana	12
			Dieta	Peixe-espada e arroz de cenoura salada alface e tomate	Maçã cozida	4

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

Número de Ementa Semanal: **4**

Semana		SOPA		PRATO	SOBREMESA	ALERGÉNEOS
05/07/2021	2^a	Creme de legumes	Prato	Rancho de carnes / couve-coração	Ameixa	1, 3, 12
			Dieta	Carne cozida com massa	Maçã	1,3
a	3^a	Sopa de espinafres	Prato	Filete de pescada feijão-frade, arroz salada de cenoura e alface	logurte	4,3,7
			Dieta	Pescada cozida com batata	Maçã	4
9/07/2021	4^a	Creme de ervilhas	Prato	Frango estufado e batata/ salada de tomate e alface	Melancia	12
			Dieta	Frango cozido e batata / salada de tomate e alface	Melancia	12
5^a	5^a	Canja de galinha	Prato	Rojões com batata e arroz salada de alface e cenoura	Maçã	12
			Dieta	Carne de porco com batata	Maçã	12
6^a	6^a	Sopa de feijão	Prato	Abrótea assada com arroz, salada de alface e cenoura	Banana	12,4
			Dieta	Abrótea assada com arroz, salada de alface e cenoura	Maçã	12,4

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