



## EMENTA PREVISTA

21 a 27 de Outubro de 2024

Normal e Dieta

	PEQ. ALMOÇO	ALMOÇO	LANCHE	JANTAR
<b>Seg, 21</b>	1 Cháv. de leite 1 Pão com queijo creme <b>Sopas de Pão</b>	<i>Sopa</i> Couve- Coração <i>Prato</i> Coxas de Frango Assadas com Arroz de Cenoura e Salada Mista <i>Sobremesa</i> Fruta da Época	1 Chávena de leite 1 Pão fiambre	<i>Sopa</i> Legumes <i>Prato</i> Abrótea Cozida com Batata e Legumes <i>Sobremesa</i> Fruta da época
<b>Ter, 22</b>	1 Cháv. de leite 1 Pão com Marmelada <b>Nestum</b>	<i>Sopa</i> Grão de bico <i>Prato</i> Maruca Grelhada com Batata a Murro e Legumes Cozidos <i>Sobremesa</i> Regados em Azeite e Alho da Época	1 logurte 1 Pão torrado com Manteiga	<i>Sopa</i> Legumes <i>Prato</i> Costeleta Estufada com Massa e Salada Mista <i>Sobremesa</i> Fruta da época
<b>Qua, 23</b>	Papas de Aveia	<i>Sopa</i> Creme de Cenoura <i>Prato</i> Lasanha com Salada Mista <i>Sobremesa</i> Fruta da época	1 Chávena Chá Bolo	<i>Sopa</i> Legumes <i>Prato</i> Lulas estufadas com Batata cozida e Legumes <i>Sobremesa</i> Fruta da época
<b>Qui, 24</b>	1 cháv. de leite 1 Pão com chocolate <b>Sopas de pão</b>	<i>Sopa</i> Sopa de Peixe <i>Prato</i> Pescada Cozida com Batata, Ovo e Couve <i>Sobremesa</i> Fruta da Época	1 Chávena de Leite com Chocolate 1 Pão torrado com Manteiga	<i>Sopa</i> Legumes <i>Prato</i> Coelho Assado com Arroz e Salada Mista <i>Sobremesa</i> Fruta da época
<b>Sex, 25</b>	1 cháv. de leite 1 pão com fiambre <b>Leite com Bolacha Maria</b>	<i>Sopa</i> Juliana <i>Prato</i> Pá estufada com Massa e Salada Mista <i>Sobremesa</i> Fruta da Época	1 logurte 1 pão com Queijo	<i>Sopa</i> Legumes <i>Prato</i> Carapau Grelhado com batata e Salada Mista <i>Sobremesa</i> Fruta da época
<b>Sab, 26</b>	1 cháv. de leite Cereais	<i>Sopa</i> Brócolos <i>Prato</i> Hamburguer com Arroz primavera e Salada Mista <i>Sobremesa</i> Fruta da época	1 Chávena de leite 1 pão com chocolate	<i>Sopa</i> Legumes <i>Prato</i> Raia cozida em tiras com molho verde, Batata e Legumes <i>Sobremesa</i> Fruta da época
<b>Dom, 27</b>	1 cháv. de leite 1 pão com doce <b>Leite com Bolacha Maria</b>	<i>Sopa</i> Alho Francês <i>Prato</i> Frango de Churrasco com Batata Frita e Salada Mista <i>Sobremesa</i> Sobremesa	1 logurte 1 Pão com queijo creme	<i>Sopa</i> Legumes <i>Prato</i> Pregado no forno com Arroz de Tomate e Salada Mista <i>Sobremesa</i> Fruta da época

A ementa pode ser alterada sem aviso prévio.

De acordo com o Reg (EU) nº1169/2011 existem 14 alérgenos que podem estar presentes nos alimentos que consumimos. Se tem alergia alimentar a algum destes 14 elementos, por favor contacte a nutricionista.

