



Cercimira

EMENTA PREVISTA
04 a 10 de Novembro de 2024
Normal e Dieta

	PEQ. ALMOÇO	ALMOÇO	LANCHE	JANTAR
Seg, 04	1 Cháv. de leite 1 Pão com queijo creme Sopas de Pão	<i>Sopa</i> Creme de Abóbora <i>Prato</i> Costeletas Estufadas com Massa e Salada Mista <i>Sobremesa</i> Fruta da época	1 Chávena de leite 1 Pão fiambre	<i>Sopa</i> Alho Francês <i>Prato</i> Red Fish no forno com Batata Assada e Legumes <i>Sobremesa</i> Fruta da época
Ter, 05	1 Cháv. de leite 1 Pão com Marmelada Nestum	<i>Sopa</i> Juliana <i>Prato</i> Perca grelhada com batata a murro e salada <i>Sobremesa</i> Fruta da época	1 logurte 1 Pão torrado com Manteiga	<i>Sopa</i> Feijão Manteiga com Couve <i>Prato</i> Frango Assado com Arroz de Tomate e Salada <i>Sobremesa</i> Fruta da época
Qua, 06	Papas de Aveia	<i>Sopa</i> Feijão Verde <i>Prato</i> Feijoada com Arroz e Couve <i>Sobremesa</i> Fruta da época	1 Chávena Chá Bolo	<i>Sopa</i> Legumes <i>Prato</i> Solha no forno com batata e legumes <i>Sobremesa</i> Banana
Qui, 07	1 cháv. de leite 1 Pão com chocolate Sopas de pão	<i>Sopa</i> Couve-Flor <i>Prato</i> Empadão de Atum com Salada <i>Sobremesa</i> Gelatina ou Fruta	1 Chávena de Leite com Chocolate 1 Pão torrado com Manteiga	<i>Sopa</i> Espinafres <i>Prato</i> Jardineira <i>Sobremesa</i> Fruta da época
Sex, 08	1 cháv. de leite 1 pão com fiambre Leite com Bolacha Maria	<i>Sopa</i> Feijão Vermelho <i>Prato</i> Cebolada de Bife Porco com Massa, cenoura e Salada Mista <i>Sobremesa</i> Fruta da época	1 logurte 1 pão com Queijo	<i>Sopa</i> Ervilhas <i>Prato</i> Alas de Pescada com Batata e Legumes <i>Sobremesa</i> Fruta da época
Sab, 09	1 cháv. de leite Cereais	<i>Sopa</i> Cenoura <i>Prato</i> Grelhada Mista com Arroz e Feijão, Salada Mista <i>Sobremesa</i> Abacaxi	1 Chávena de leite 1 pão com chocolate	<i>Sopa</i> Juliana <i>Prato</i> Quiche <i>Sobremesa</i> Fruta da época
Dom, 10	1 cháv. de leite 1 pão com doce Leite com Bolacha Maria	<i>Sopa</i> Couve-Coração <i>Prato</i> Lombo Recheado com Alheira, Batata Assada e Salada Mista <i>Sobremesa</i>	1 logurte 1 Pão com queijo creme	<i>Sopa</i> Legumes <i>Prato</i> Arroz de Marisco <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.

