



EMENTA PREVISTA

18 a 24 de Novembro de 2024

Normal e Dieta

	PEQ. ALMOÇO	ALMOÇO	LANCHE	JANTAR
Seg, 18	1 Cháv. de leite 1 Pão com queijo creme Sopas de Pão	<i>Sopa</i> Creme Cenoura <i>Prato</i> Bife de Frango com Arroz de Cenoura e Salada Mista <i>Sobremesa</i> Fruta da época	1 logurte Fruta	<i>Sopa</i> Legumes <i>Prato</i> Solha Alhada com Batata e Legumes <i>Sobremesa</i> Fruta da época
Ter, 19	1 Cháv. de leite 1 Pão torrado com manteiga Nestum	<i>Sopa</i> Brócolos <i>Prato</i> Tentáculos com Batata a Murro e Migas <i>Sobremesa</i> Fruta da época	1 Chávena de Leite com Cevada 1 Pão com fiambre	<i>Sopa</i> Legumes <i>Prato</i> Almondégas Estufadas com Massa e Salada Mista <i>Sobremesa</i> Fruta da época
Qua, 20	Papas de Aveia	<i>Sopa</i> Couve-Coração com Grão <i>Prato</i> Grelhada Mista com Arroz, Feijão Preto e Salada Mista <i>Sobremesa</i> Fruta da época	1 Chávena de Leite 1 pão com queijo creme	<i>Sopa</i> Legumes <i>Prato</i> Red Fish no Forno com Batata Assada e Legumes <i>Sobremesa</i> Regados em Azeite e Alho Fruta da época
Qui, 21	1 cháv. de leite 1 pão torrado com manteiga Sopas de pão	<i>Sopa</i> Creme Abóbora <i>Prato</i> Pescada cozida com Batata e Couve <i>Sobremesa</i> Fruta da época	1 Chávena de leite com chocolate 1 Pão com chourição	<i>Sopa</i> Legumes <i>Prato</i> Costeleta Grelhada com Arroz primavera e Salada Mista <i>Sobremesa</i> Fruta da época
Sex, 22	1 cháv. de leite 1 pão com fiambre Leite com Bolacha Maria	<i>Sopa</i> Feijão Verde <i>Prato</i> Jardineira <i>Sobremesa</i> Fruta da época	1 logurte Bolachas Maria	<i>Sopa</i> Legumes <i>Prato</i> Cebolada de Peixe L. com puré de batata e Legumes <i>Sobremesa</i> Salteados
Sab, 23	1 cháv. de leite Cereais	<i>Sopa</i> Alho Francês <i>Prato</i> Filetes de Pescada Panados no Forno com Todos <i>Sobremesa</i> Fruta da época	1 Chávena de leite 1 pão com manteiga	<i>Sopa</i> Legumes <i>Prato</i> Pá estufada com Massa e Cenoura, Salada Mista <i>Sobremesa</i> Fruta da época
Dom, 24	1 cháv. de leite 1 pão com doce Leite com Bolacha Maria	<i>Sopa</i> Espinafres <i>Prato</i> Frango de Churrasco com Arroz e Salada Mista <i>Sobremesa</i> Sobremesa/ Fruta da época	1 logurte 1 Pão com queijo creme	<i>Sopa</i> Legumes <i>Prato</i> Cavala Grelhada com Batata e Legumes <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.

