



Cercimira

EMENTA PREVISTA

25 de Novembro a 01 de Dezembro de 2024

Normal e Dieta

	PEQ. ALMOÇO	ALMOÇO	LANCHE	JANTAR
Seg, 25	1 Cháv. de leite 1 Pão com queijo creme Sopas de Pão	<i>Sopa</i> Feijão Verde <i>Prato</i> Carne de Porco à Alentejana com Salada Mista <i>Sobremesa</i> Fruta da época	1 logurte Fruta	<i>Sopa</i> Legumes <i>Prato</i> Frango Estufado com Massa e Salada Mista <i>Sobremesa</i> Fruta da época
Ter, 26	1 Cháv. de leite 1 Pão torrado com manteiga Nestum	<i>Sopa</i> Grão com couve <i>Prato</i> Perca Grelhada com Batata a Murro e Legumes Salteados <i>Sobremesa</i> Fruta da época	1 Chávena de Leite com Cevada 1 Pão com fiambre	<i>Sopa</i> Legumes <i>Prato</i> Coelho no forno com arroz de tomate e Salada Mista <i>Sobremesa</i> Fruta da época
Qua, 27	Papas de Aveia	<i>Sopa</i> Creme de cenoura <i>Prato</i> Perninha de Frango assada com Massa, cenoura 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> Asas de Raia com molho verde, Batata e Legumes <i>Sobremesa</i> Banana
Qui, 28	1 cháv. de leite 1 pão torrado com manteiga Sopas de pão	<i>Sopa</i> Alho Francês <i>Prato</i> Abrótea cozida com Batata e Brócolos <i>Sobremesa</i> Fruta da época	1 Chávena de leite com chocolate 1 Pão com chouriço	<i>Sopa</i> Legumes <i>Prato</i> Lasanha com Salada Mista <i>Sobremesa</i> Fruta da época
Sex, 29	1 cháv. de leite 1 pão com fiambre Leite com Bolacha Maria	<i>Sopa</i> Juliana <i>Prato</i> Bifinhos com cogumelos, Arroz e Salada Mista <i>Sobremesa</i> Fruta da época	1 logurte Bolachas Maria	<i>Sopa</i> Legumes <i>Prato</i> Cebolada de Pescada com puré de batata e Legumes <i>Sobremesa</i> Fruta da época
Sab, 30	1 cháv. de leite Cereais	<i>Sopa</i> Couve-Flor <i>Prato</i> Sardinha Grelhada com Batata cozida e Salada Mista <i>Sobremesa</i> Fruta da época	1 Chávena de leite 1 pão com manteiga	<i>Sopa</i> Legumes <i>Prato</i> Costeleta Estufada com Massa e Salada Mista <i>Sobremesa</i> Fruta da época
Dom, 01	1 cháv. de leite 1 pão com doce Leite com Bolacha Maria	<i>Sopa</i> Creme de Abóbora <i>Prato</i> Lombo no forno com castanhas e arroz, Salada Mista <i>Sobremesa</i> Fruta da época	1 logurte 1 Pão com queijo creme	<i>Sopa</i> Legumes <i>Prato</i> Lulas estufadas com batata e Legumes <i>Sobremesa</i> Gelatina

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.

