

Ementa Semanal 3



De 11/03/19 a 17/03/19

CERCIPENICHE		ALMOÇO		JANTAR	
SEGUNDA-FEIRA					
Juliana		SOPA	Juliana		
Hamburguer grelhado com arroz primavera e salada mista		GERAL	Salada de peixe à camponesa		
Hamburguer grelhado com arroz primavera e salada mista		DIETA	Salada de peixe à camponesa		
Peito de peru estufado com arroz primavera e salada mista		ACOMP/CD			
Fruta da época		SOBREMESA	Pudim de caramelo / Fruta da época		
TERÇA-FEIRA					
Feijão verde		SOPA	Feijão verde		
Empadão de atum com cenoura ralada		GERAL	Frango de fricassé com massa e legumes		
Abrótea cozida com batata, cenoura e couve flor		DIETA	Frango estufado com massa e legumes		
Gelatina		SOBREMESA	Fruta da época		
QUARTA-FEIRA					
Creme de legumes		SOPA	Creme de legumes		
Strogonoff de frango com batatas fritas e salada mista		GERAL	Peixe à gomes de sá		
Bife de frango grelhado com arroz e salada mista		DIETA	Peixe à gomes de sá		
Fruta da época		SOBREMESA	Gelatina		
QUINTA-FEIRA					
Caldo verde		SOPA	Caldo verde		
Peixe frito com arroz de tomate e salada mista		GERAL	Peito de peru estufado com puré de legumes		
Filetes no forno com batata cozida e legumes		DIETA	Peito de peru estufado com puré de legumes		
Douradinhos com arroz de tomate		INFANTIL			
Mousse de morango / Pêra Cozida		SOBREMESA	Fruta da época		
SEXTA-FEIRA					
Grão		SOPA	Grão		
Ovos mexidos com salsichas e legumes com massa		GERAL	Peixe de sequinho (red-fish)		
Bife de cebolada com massa e legumes		DIETA/ACOMP/CD	Peixe de sequinho (red-fish)		
Ovos mexidos com salsichas e massa		INFANTIL			
Fruta da época		SOBREMESA	Gelatina		
SÁBADO					
Espinafres		SOPA	Espinafres		
Tintureira de coentrada com batata e brócolos		GERAL	Esparguete à bolonhesa		
Tintureira de coentrada com batata e brócolos		DIETA	Hamburguer grelhado com massa e salada		
Doce		SOBREMESA	Fruta da época		
DOMINGO					
Ervilhas		SOPA	Ervilhas		
Carne de porco estufada com puré de batata e salada		GERAL	Douradinhos com salada camponesa		
Carne de porco estufada com puré de batata e salada		DIETA	Douradinhos com salada camponesa		
Fruta da época		SOBREMESA	Fruta da época		

Esta ementa poderá ser alterada por motivos imprevistos

Quando as refeições são acompanhadas com pão, devemos ter em consideração a presença do alergénio glúten (a excepção das dietas sem glúten)



Ana Nunes - Nutricionista - CP : 2376 N