

Ementa Semanal 5

CERCIPENICHE

28/01/2019 a 03/02/2019

ALMOÇO		JANTAR	
SEGUNDA-FEIRA			
Nabiças		SOPA	Nabiças
Carne guisada com massa e legumes		GERAL	Peixe cozido com batata e legumes
Peito de peru estufado com massa e legumes		DIETA	Peixe cozido com batata e legumes
Croquetes de carne com arroz de cenoura e salada		INFANTIL	
Fruta da época		SOBREMESA	Gelatina de ananás
TERÇA-FEIRA			
Hortaliça		SOPA	Hortaliça
Arroz de peixe à marinheiro com salada mista		GERAL	Empadão de carne com salada
Arroz de peixe à marinheiro com salada mista		DIETA	Empadão de carne com salada
Medalhões de peixe com batata cozida		INFANTIL	
Pudim de caramelo/ Maçã assada		SOBREMESA	Fruta da época
QUARTA-FEIRA			
Caldo verde		SOPA	Caldo verde
Lombo de porco com batatas fritas e salada mista		GERAL	Salada de atum com ovo
Lombo de porco com massa e salada mista		DIETA	Salada de atum com ovo
Fruta da época		SOBREMESA	Fruta da época
QUINTA-FEIRA			
Creme de legumes		SOPA	Creme de legumes
Empadão de peixe com salada mista		GERAL	Hamburguer grelhado com massa e legumes
Empadão de peixe com salada mista		DIETA	Hamburguer grelhado com massa e legumes
Salada de atum com ovo e massa		INFANTIL	
Gelatina de morango		SOBREMESA	Fruta da época
SEXTA-FEIRA			
Espinafres		SOPA	Espinafres
Costoletas fritas com arroz primavera		GERAL	Carapau frito com salada à camponesa
Frango assado no forno com arroz primavera		DIETA	Abrótea cozida com salada à camponesa
Bifes de frango com arroz de cenoura		INFANTIL	
Fruta da época		SOBREMESA	Pudim de chocolate/ Fruta da época
SÁBADO			
Feijão verde		SOPA	Feijão verde
Peixe à Gomes de Sá		GERAL	Bifanas de cebolada com puré de batata e salada
Peixe à Gomes de Sá		DIETA	Bife de cebolada com puré de batata e salada
Doce		SOBREMESA	Fruta da época
DOMINGO			
Primavera		SOPA	Primavera
Peito de peru estufado com massa e legumes		GERAL	Massada de peixe
Peito de peru estufado com massa e legumes		DIETA	Massada de peixe
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 (2 exceções das dietas sem glúten)

1 GLÚTEN
2 LACTOSE

3 OVO
4 PROCAIO

5 MOLÍSCIOS
6 CRUSTÁCEOS

7 AMENDOIM
8 FRUTOS DE CASCA RUJA

9 SOJA
10 SEMENOS

11 MOSTARDA
12 ALERGIAS

13 PREMIOCO
14 ENOPRE E SULFITE

Ana Nunes - Nutricionista - CP : 2378 N