

Semana IV Ementa de 14 a 20 Outubro 2019

REFEIÇÃO	ALMOÇO	JANTAR
Segunda-feira		
Sopa (Adultos e Crianças)	Hortaliça	Crema de vegetais
Prato Normal (adultos e idosos)	Pastéis de bacalhau com arroz de grelos e salada mista	Perna de frango corada com massa espiral primavera (cenoura, ervilhas, milho)
Prato Infantil	Douradinhos no forno com arroz de grelos e salada mista	
Prato Dieta(adultos e idosos)	Filete Abrótea ⁴ com molho de cenoura, batata e feijão verde cozido	Perna de frango corada com massa espiral primavera (cenoura, ervilhas, milho)
Sobremesa	Fruta	Gelado / fruta
Terça-feira		
Sopa (Adultos e Crianças)	Ervilhas	Nabiça com cenoura
Prato Normal (adultos e idosos)	Dobrada com feijão branco e arroz com cenoura	Pescada cozida, batata, couve de bruxelas e cenoura cozida
Prato Infantil	Hamburguer aves no forno com arroz e salada	
Prato Dieta(adultos e idosos)	Hamburguer aves no forno com arroz e salada	Pescada cozida, batata, couve de bruxelas e cenoura cozida
Sobremesa	Arroz doce ^{3,7} / fruta	Fruta
Quarta-feira		
Sopa (Adultos e Crianças)	Espinafres	Courgette com coentros
Prato Normal (adultos e idosos)	Carapau assado com molho à espanhola (colorau, salsa e azeite) ^{4,12} , batata e salada mista	Arroz de aves (frango e peru) á antiga com salada
Prato Infantil	Pescada no forno com batata e salada mista	
Prato Dieta(adultos e idosos)	Carapau grelhado com batata cozida e salada mista	Arroz de aves (frango e peru) á antiga com salada
Sobremesa	Fruta	Salada de fruta/ fruta
Quinta-feira		
Sopa (Adultos e Crianças)	Caldo verde	Hortaliça
Prato Normal (adultos e idosos)	Empadão de alheira c/ salada mista	Migas de paloco gratinadas c/ cenoura ralada
Prato Infantil	Pá de porco assada com esparguete ¹ e salada de beterraba, alface e pepino	
Prato Dieta(adultos e idosos)	Escalopes de porco grelhado com esparguete ¹ e salada de beterraba, alface e pepino	Filete de peixe c/ legumes e batata cozida e feijão verde
Sobremesa	Leite crema ^{1,3,7} / fruta	Fruta
Sexta-feira		
Sopa (Adultos e Crianças)	Feijão catarino com grelos	Courgette e coentros
Prato Normal (adultos e idosos)	Arroz de pota malandrinho com coentros	Rolo de carne no forno com massa espiral e cenoura cozida com ervilhas
Prato Infantil	Arroz de peixe malandrinho com coentros	
Prato Dieta(adultos e idosos)	Veleiro estufado simples com arroz, cenoura e brócolos cozidos	Perna de frango assada com massa espiral e salada de alface
Sobremesa	Fruta	Gelatina com fruta ¹² / fruta
Sábado		
Sopa (Adultos e Crianças)	Crema brócolos	Feijão verde
Prato Normal (adultos e idosos)	Frango assado com massa espiral ¹ e salada de alface, couve roxa e beterraba	Rissóis de pescada com arroz de tomate e brócolos cozidos
Prato Infantil		
Prato Dieta(adultos e idosos)	Frango corado com massa espiral ¹ e salada mista	Escamudo cozido com batata e couve bruxelas cozidas
Sobremesa	logurte com fruta ⁷ / fruta	Fruta
Domingo		
Sopa (Adultos e Crianças)	Abóbora com alho francês	Juliana com cenoura ralada
Prato Normal (adultos e idosos)	Filete Abrótea ⁴ no forno com molho de delicias do mar e salada camponesa (batata, cenoura, ervilhas)	Tirinhas de porco com cogumelos, arroz de cenoura e salada mista
Prato Infantil		
Prato Dieta(adultos e idosos)	Filete de Abrótea ⁴ simples com salada camponesa (batata, cenoura, ervilhas)	Tirinhas de porco simples com arroz de cenoura e salada mista
Sobremesa	Fruta	Fruta cozida/ fruta

A refeição contém ou pode conter os seguintes alérgenos: 1- Cereais que contém glúten, 2- Crustáceos, 3- Ovos, 4- Peixe, 5- Amendoins, 6- Soja, 7- Leite, 8- Frutos de casca rija, 9- Aipo, 10- Mostarda, 11- Sementes de sésamo, 12- Dióxido de enxofre e sulfitos, 13- Tremoços, 14- Moluscos.

Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias são inofensivas.