


































# Ementa Semanal 1



CERCIPENICHE

De 17/06/2019 a 23/06/19

ALMOÇO		JANTAR	
SEGUNDA-FEIRA			
Feijão verde		SOPA	Feijão verde
Bifanas de cebolada com espirais* e salada mista	 *cd	GERAL	Peixe de sequinho
Hamburguer grelhado com espirais e salada mista		DIETA	Peixe de sequinho
Hamburguer grelhado com espirais		INFANTIL	
Fruta da época		SOBREMESA	Mousse de morango/ Fruta da época
TERÇA-FEIRA			
Juliana		SOPA	Juliana
Peixe à Gomes de Sá com salada de alface		GERAL	Salteado de peru com macarronete e legumes
Peixe à Gomes de Sá com salada de alface		DIETA	Salteado de peru com macarronete e legumes
Bacalhau à Gomes de Sá		SAD/CD	
Douradinhos com arroz de cenoura		INFANTIL	
Gelatina		SOBREMESA	Fruta da época
QUARTA-FEIRA			
Creme de legumes		SOPA	Creme de legumes
Frango assado com batatas fritas e salada mista		GERAL	Abrótea cozida com batata, cenoura e couve flor
Frango assado com massa e salada mista		DIETA	Abrótea cozida com batata, cenoura e couve flor
Esparguete à bolonhesa		INFANTIL	
Fruta da época		SOBREMESA	Fruta da época
QUINTA-FEIRA - Feriado			
Espinafres		SOPA	Espinafres
Misto de fritos com arroz de tomate e salada		GERAL	Peito de peru estufado com massa e legumes
Filetes no forno com arroz de tomate e salada		DIETA	Peito de peru estufado com massa e legumes
Pudim flan		SOBREMESA	Fruta da época
SEXTA-FEIRA			
Caldo verde		SOPA	Caldo verde
Empadão de carne com cenoura ralada		GERAL	Arroz de pota
Bifes de cebolada com puré de legumes		DIETA	Arroz de pota
Empadão de carne com cenoura ralada		INFANTIL	
Fruta da época		SOBREMESA	Gelatina
SÁBADO			
Creme de cenoura		SOPA	Creme de cenoura
Medalhões de pescada no forno c/ batatas e legumes		GERAL	Almôndegas de tomatada com esparguete
Medalhões de pescada no forno c/ batatas e legumes		DIETA	Hamburguer grelhado com esparguete
Pudim / Fruta da época		SOBREMESA	Fruta da época
DOMINGO			
Espinafres		SOPA	Espinafres
Carne guisada com legumes e arroz		GERAL	Filetes no forno com batata e salada
Carne guisada com legumes e arroz		DIETA	Filetes no forno com batata e salada
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 glúten (à excepção das dietas sem glúten)



Ana Nunes - Nutricionista - CP: 2378 N