

Número de Ementa Semanal: 1

Semana		SOPA		PRATO	SOBREMESA	ALERGÉNIOS
04/11/2024 A 08/11/2024	2ª Dia 4	Sopa de legumes	Prato	Costeleta de porco grelhada com feijão preto e arroz	Fruta da época	12
			Dieta	Costeleta de porca grelhada com feijão preto e arroz	Fruta da época	12
	3ª Dia 5	Sopa de alho francês	Prato	Bacalhau à Brás com salada alface e tomate	Fruta da época	3,4
			Dieta	Lascas de Bacalhau com batata e couve branca	Fruta da época	3
	4ª Dia 6	Crema de cenoura e feijão	Prato	Frango estufado com ervilhas, guarnecido de esparguete	Fruta da época	1,3,12
			Dieta	Frango cozido com esparguete e ervilhas	Fruta da época	1,3,12
	5ª Dia 7	Sopa de couve-flor	Prato	Pescada assada no forno com arroz de cenoura	logurte	4,12
			Dieta	Pescada cozida com arroz e cenoura	logurte	4
	6ª Dia 8	Crema de espinafres	Prato	Jardineira de Novilho	Fruta da época	12
			Dieta	Novilho cozido com batata e couve-flor	Fruta da época	

NOTA: As ementas podem sofrer alterações por motivos de força maior.

Número de Ementa Semanal: 2

Semana		SOPA		PRATO	SOBREMESA	ALERGÉNIOS
11/11/2024 A 15/11/2024	2ª Dia 11	Sopa de legumes	Prato	Mini rojões com batata e castanha	Fruta da época	1,3,7,12
			Dieta	Cubos de rojão cozidos com batata e couve branca	Fruta da época	1,3,7,12
	3ª Dia 12	Sopa de alho francês	Prato	Filete de pescada com arroz e salada de tomate	Fruta da época	4
			Dieta	Filete de pescada cozido com arroz e feijão-verde	Fruta da época	4
	4ª Dia 13	Crema de cenoura e feijão	Prato	Bife de peru grelhado com batata salteada e brócolos	Fruta da época	12
			Dieta	Bife de peru grelhado com batata salteada e salada de tomate	Fruta da época	12
	5ª Dia 14	Sopa de feijão-verde	Prato	Abrótea em caldeirada guarnecida de massa cotovelos e salada de alface	Gelatina	4
			Dieta	Abrótea cozida guarnecida de massa cotovelos e salada de alface	Gelatina	4
	6ª Dia 15	Crema de couve-flor	Prato	Arroz de carnes (novilho/porco) com couve branca e cenoura	Fruta da época	12
			Dieta	Cubos de novilho cozidos com arroz e cenoura	Fruta da época	

NOTA: As ementas podem sofrer alterações por motivos de força maior.

Número de Ementa Semanal: 3

Semana		SOPA		PRATO	SOBREMESA	ALERGÉNIOS
18/11/2024 A 22/11/2024	2ª Dia 18	Sopa de legumes	Prato	Panado de frango no forno com massa e cenoura	Fruta da época	1,3,12
			Dieta	Bife de frango grelhado com massa e cenoura	Fruta da época	1,3
	3ª Dia 19	Sopa de espinafres	Prato	Barrita de peixe com arroz de tomate	Fruta da época	3,4
			Dieta	Filete de peixe cozido com arroz e couve branca	Fruta da época	3,4
	4ª Dia 20	Sopa de penca e feijão	Prato	Esparguete à bolonhesa com salada de alface	Fruta da época	1,3,12
			Dieta	Novilho cozido com macarronete e legumes	Fruta da época	1,3,12
	5ª Dia 21	Sopa de lentilhas	Prato	Pescada grelhada com salada de feijão-frade	logurte	1,3,4,12
			Dieta	Pescada grelhada com salada de feijão-frade	logurte	4,12
	6ª Dia 22	Sopa de couve-coração	Prato	Lombo de porco assado com batata e salada de tomate	Fruta da época	12
			Dieta	Lombo de porco assado com batata e salada de tomate	Fruta da época	12

NOTA: As ementas podem sofrer alterações por motivos de força maior.

Número de Ementa Semanal: 4

Semana		SOPA		PRATO	SOBREMESA	ALERGÉNIOS
26/11/2024 A 30/11/2024	2ª Dia 26	Sopa de legumes	Prato	Cubos de peru com cogumelos e arroz	Fruta da época	1,3,12
			Dieta	Cubos de peru cozidos com arroz cenoura	Fruta da época	1,3,12
	3ª Dia 27	Creme de cenoura	Prato	Salmão grelhado com batata e brócolos	Gelatina	3,4
			Dieta	Salmão grelhado com batatas e brócolos	Gelatina	4
	4ª Dia 28	Sopa de feijão-verde	Prato	Coxa de frango assada no forno com esparguete e salada de alface	Fruta da época	8,12
			Dieta	Coxa de frango assada no forno com esparguete e salada de alface	Fruta da época	8,12
	5ª Dia 29	Creme de alho francês	Prato	Salada de Atum com batata e ovo	Fruta da época	1,3,4
			Dieta	Salada de Atum com batata e ovo	Fruta da época	4
	6ª Dia 30	Creme de cenoura	Prato	Pá de porco assada no forno com estufado de lentilhas	Fruta da época	12
			Dieta	Pá de porco cozida com arroz e courgete	Fruta da época	

NOTA: As ementas podem sofrer alterações por motivos de força maior.