



EMENTA 2022/2023

	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-Feira
1ª Semana	<p>Sopa: Juliana</p> <p>Prato: Ovos mexidos com salsichas^(3,6,7,10,12), arroz primavera e salada de tomate</p> <p>Sobremesa: Fruta da época</p>	<p>Sopa: Puré de couve-flor</p> <p>Prato: Lombos de pescada⁽⁴⁾ no forno com puré de batata^(1,7) e brócolos cozidos</p> <p>Sobremesa: Fruta da época</p>	<p>Sopa: Cenoura com lombardo</p> <p>Prato: Perú estufado com massa esparguete ^(1,3) e salada de alface e cenoura ralada</p> <p>Sobremesa: Gelatina</p>	<p>Sopa: Grão com espinafres</p> <p>Prato: Salada de atum, ovo, feijão frade, batata, cenoura e brócolos^(3,4)</p> <p>Sobremesa: Fruta da época</p>	<p>Sopa: Puré de legumes</p> <p>Prato: Empadão de vitela (arroz) com salada de alface</p> <p>Sobremesa: Fruta da época</p>
2ª Semana	<p>Sopa: Feijão com nabiça</p> <p>Prato: Salada de pescada⁽⁴⁾ com grão, batata, cenoura e brócolos cozidos</p> <p>Sobremesa: Fruta da época</p>	<p>Sopa: Agrião</p> <p>Prato: Esparguete à Bolonhesa^(1,3) com salada de alface</p> <p>Sobremesa: Fruta da época</p>	<p>Sopa: Puré de abóbora</p> <p>Prato: Bacalhau com natas^(1,4,5,6,7) e salada de tomate</p> <p>Sobremesa: Fruta da época</p>	<p>Sopa: Legumes</p> <p>Prato: Arroz à Valenciana^(6,10) com salada de alface e cenoura ralada</p> <p>Sobremesa: Arroz Doce ^(3,7)</p>	<p>Sopa: Espinafres</p> <p>Prato: Massa de atum^(1,3,4) com salada de alface</p> <p>Sobremesa: Fruta da época</p>
3ª Semana	<p>Sopa: Espinafres</p> <p>Prato: Bifes de vitela de cebolada com puré de batata^(7,12) e salada de alface</p> <p>Sobremesa: Fruta da época</p>	<p>Sopa: Juliana</p> <p>Prato: Arroz de lulas⁽¹⁴⁾ com salada de tomate e cenoura ralada</p> <p>Sobremesa: Fruta da época</p>	<p>Sopa: Alface</p> <p>Prato: Strogonoff de peru com massa espiral^(1,3,7,12) e salada de alface</p> <p>Sobremesa: Fruta da época</p>	<p>Sopa: Feijão</p> <p>Prato: Pescada⁽⁴⁾ cozida com batata, cenoura e brócolos cozidos</p> <p>Sobremesa: Gelatina</p>	<p>Sopa: Canja de galinha ^(1,3)</p> <p>Prato: Frango assado com arroz primavera e salada de alface</p> <p>Sobremesa: Fruta da época</p>
4ª Semana	<p>Sopa: Puré de alho francês</p> <p>Prato: Tortilha de atum^(3,4) com legumes com salada de alface</p> <p>Sobremesa: Fruta da época</p>	<p>Sopa: Nabiça</p> <p>Prato: Bifinhos de peru na frigideira com massa fusilli tricolor ^(1,3) e salada de tomate</p> <p>Sobremesa: Fruta da época</p>	<p>Sopa: Feijão-verde</p> <p>Prato: Raia⁽⁴⁾ de cebolada com batata e brócolos cozidos</p> <p>Sobremesa: Mousse de chocolate⁽⁷⁾</p>	<p>Sopa: Legumes</p> <p>Prato: Lombo de porco estufado com arroz de feijão e salada de alface</p> <p>Sobremesa: Fruta da época</p>	<p>Sopa: Cenoura com brócolos</p> <p>Prato: Pescada à Brás^(1,3,4,7) com salada de alface e tomate</p> <p>Sobremesa: Fruta da época</p>



EMENTA 2022/2023

	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-Feira
5ª Semana	<p>Sopa: Juliana</p> <p>Prato: Cubos de peru estufado com arroz de tomate e salada de alface</p> <p>Sobremesa: Fruta da época</p>	<p>Sopa: Grão com nabiça</p> <p>Prato: Pescada⁽⁴⁾ cozida com batata, cenoura e brócolos cozidos</p> <p>Sobremesa: Fruta da época</p>	<p>Sopa: Puré de cenoura</p> <p>Prato: Chili com carne^(s/picante), arroz branco e salada de alface e tomate</p> <p>Sobremesa: Gelatina</p>	<p>Sopa: Feijão-verde</p> <p>Prato: Massada de peixe ^(Red-fish)^(1,3,4) com salada de alface e tomate</p> <p>Sobremesa: Fruta da época</p>	<p>Sopa: Canja de galinha^(1,3)</p> <p>Prato: Jardineira de frango^(feijão verde, cenoura, batata) e salada de alface</p> <p>Sobremesa: Fruta da época</p>
6ª Semana	<p>Sopa: Alface</p> <p>Prato: Panados de pescada^(1,4,5) com arroz de tomate e salada de alface</p> <p>Sobremesa: Fruta da época</p>	<p>Sopa: Espinafres</p> <p>Prato: Strogonoff de peru com massa espiral^(1,3,7,12) e salada de alface</p> <p>Sobremesa: Pudim ⁽⁷⁾</p>	<p>Sopa: Cenoura com lombardo</p> <p>Prato: Meia desfeita de bacalhau⁽⁴⁾ (bacalhau, grão, batata e brócolos cozidos)</p> <p>Sobremesa: Fruta da época</p>	<p>Sopa: Feijão com espinafres</p> <p>Prato: Almôndegas estufadas com puré de batata^(7,12) e salada de tomate</p> <p>Sobremesa: Fruta da época</p>	<p>Sopa: Puré de abóbora</p> <p>Prato: Massa de atum^(1,3,4) com salada de alface</p> <p>Sobremesa: Fruta da época</p>
7ª Semana	<p>Sopa: Agrião</p> <p>Prato: Lombo de porco estufado com arroz de cenoura e ervilhas e salada de alface</p> <p>Sobremesa: Fruta da época</p>	<p>Sopa: Puré de ervilhas</p> <p>Prato: Pescada⁽⁴⁾ cozida com batata, cenoura e brócolos cozidos</p> <p>Sobremesa: Gelatina</p>	<p>Sopa: Legumes</p> <p>Prato: Esparguete à Bolonhesa^(1,3) com salada de alface</p> <p>Sobremesa: Fruta da época</p>	<p>Sopa: Nabiça</p> <p>Prato: Cação/filetes frito^(1,4) com arroz de feijão e salada de tomate e cenoura ralada</p> <p>Sobremesa: Fruta da época</p>	<p>Sopa: Feijão-verde</p> <p>Prato: Frango assado com puré de batata^(7,12), milho cozido e salada de alface</p> <p>Sobremesa: Fruta da época</p>

ALERGÉNIOS:1. Glúten 2. Crustáceos 3. Ovo 4. Peixe 5. Amendoim 6. Soja 7. Leite 8. Frutos de casca rija 9. Aipo 10. Mostarda 11. Sementes de sésamo 12. Dióxido de Enxofre/sulfitos 13. Tremoços 14. Moluscos

Nota: A ementa pode sofrer alterações devido ao surgimento de imprevistos.

Ana Sofia Sousa - **Nutricionista**
CP 1335N Ordem dos Nutricionistas