



EMENTA

De 15 a 21 de Novembro de 2021

	ALMOÇO	JANTAR	
2ª FEIRA	SOPA	Juliana	Nabo e Penca
	PRATO	Pá de porco estufado c/ esparguete e salada mista (1;3;12)	Serirolela coz. c/ batata e brócolos (4;12)
	DIETA	Pá de porco estufado c/ massa e salada mista (1;3;12)	Serirolela coz. c/ batata e brócolos (4;12)
	SOBR.	Laranja	Maçã assada c/ opção de natural
3ª FEIRA	SOPA	Courgette e nabiças	Brócolos
	PRATO	Carapau grelh. c/ arroz tomate e salada (1;3;4;7;12)	Perú assado c/ batata assada e couve salteada (1;3;12)
	DIETA	Carapau grelh. c/ arroz tomate e salada (4;12)	Perú assado c/ batata assada e couve salteada (1;3;12)
	SOBR.	Ameixa Vermelha	Pêra assada c/ opção de natural
4ª FEIRA	SOPA	Alface	Couve-flor
	PRATO	Rojões c/ batata cozida e salada mista	Pescada estuf. c/ arroz de cenoura e feijão verde (1;3;4;12)
	DIETA	Costeleta de porco grelh c/ batata e couve cozida (12)	Pescada estuf. c/ arroz de cenoura e feijão verde (1;3;4;12)
	SOBR.	Banana	Uva
5ª FEIRA	SOPA	Couve lombarda	Tomate
	PRATO	Caldeirada de bacalhau (4;12)	Bife frango grelh. c/ esparguete e salada (1;3)
	DIETA	Caldeirada de bacalhau ao naturalb(4;12)	Bife frango grelh. c/ batata coz. e salada (1;3)
	SOBR.	Papas de Abobora/ opção de fruta	Pêra assada c/ opção de natural
6ª FEIRA	SOPA	À lavrador (1;3;6;7)	Feijão verde
	PRATO	Cozido à portuguesa (6;12)	Maruca cozida c/ batata e legumes (4)
	DIETA	Cozido simples	Maruca cozida c/ batata e legumes (4)
	SOBR.	Laranja	Maçã assada c/ opção de natural
SÁBADO	SOPA	Crema de cenoura e chuchu	Courgette e agrião
	PRATO	Red fish assado c/ puré e/ brocolo cozidos (1;3;4;12)	Perú estuf. arroz, cenoura e couve-bruxelas (12)
	DIETA	Red fish cozi. c/ batata e brocolos coz. (3;4;12)	Perú estuf. arroz, cenoura e couve-bruxelas (12)
	SOBR.	Maçã	Banana
DOMINGO	SOPA	Alho francês	Repolho
	PRATO	Vitela assada c/ arroz e nabiças (12)	Arroz de peixe c/ ovo escalfado (3;4;12)
	DIETA	Vitela assada ao natural c/ arroz e nabiças (12)	Arroz de peixe (3;4;12)
	SOBR.	Pudim de laranja (1;3;5;7;8)	Pêra

"Se é alérgico algum alimento por favor informe-se junto da nossa

equipa"

Regulamento nº 1169/2011

A Nutricionista,

Dinora Bastos

Cédula Profissic

