

Plano de Ementas de 29.05.2023 a 04.06.2023

	Almoço		Jantar
Segunda Feira	Couve Branca Frango estufado com cenoura, pimento e ervilhas, acompanhado por massa esparguete. Salada de alface Banana	Sopa Geral Sobremesa	Creme de Cenoura Arroz malandrinho de abrótea. Brócolos salteados Maçã e/ou Maçã assada com canela
Terça Feira	Couve Lombarda e Abóbora Bacalhau à Gomes de Sá Bacalhau no forno ao natural com batata cozida e couve coração salteada kiwi	Sopa Geral Dieta Sobremesa	Juliana de Legumes Bifinhos de peru estufados com cogumelos, acompanhados por massa macarrão. Mistura de legumes salteada (cenoura, curgete e couve lombarda) Pera e/ou Pera assada com canela
Quarta Feira	Couve Coração e Curgete Arroz de pato. Salada de alface e tomate Gelatina	Sopa Geral Sobremesa	Feijão Verde Maruca cozida com todos Banana
Quinta Feira	Creme de Cenoura e Abóbora Bolonhesa de atum. Salada de alface Laranja	Sopa Geral Sobremesa	Creme de Batata Doce Peru estufado com arroz de cenoura. Salada de alface Maçã e/ou Maçã assada com canela
Sexta Feira	Nabiças e Feijão Frade Rojões com batata dourada. Grelos salteados Carne de porco estufada com batata dourada. Grelos salteados Pera e/ou Pera assada com canela	Sopa Geral Dieta Sobremesa	Repolho Massada de Seriolela. Mistura de brócolos, cenoura e couve-flor salteadas Banana
Sábado	Creme de Couve-Flor e Cenoura Peixe vermelho no forno com arroz alegre (milho, ervilha e cenoura). Salada de alface Tangerina	Sopa Geral Sobremesa	Nabo Bifes de cebolada com batata cozida. Salada de alface e cenoura Maçã e/ou Maçã assada com canela
Domingo	Legumes Cachaço no forno com massa espiral. Salada de pepino e cebola Carne de porco estufada com massa espiral. Salada de pepino e cebola Pudim	Sopa Geral Dieta Sobremesa	Creme de Abóbora Ovos mexidos com arroz branco. Salada de tomate Pera e/ou Pera assada com canela

Em caso de alergia ou intolerância alimentar, avisar um profissional da Instituição. Alergénios Alimentares: Cereais c/ glúten; Crustáceos; Ovo; Peixe; Amendoim; Soja; Leite; Frutos de casca rijas; Aipo; Mostarda; Sésamo; Sulfitos; Tremço; Moluscos.