



EMENTA

Semana de 29/11 a 05/12

	ALMOÇO	JANTAR	
2ª FEIRA	SOPA	Couve lombarda	Courgette
	PRATO	Arroz de frango malandrinho c/ grelos (12)	Massada de perca c/ brócolos (1;3;4;12)
	DIETA	Bife de frango grelhado c/ arroz e grelos (12)	Massada de perca c/ brócolos(1;3;4;12)
	SOBR.	Laranja	Pêra Assada com opção de natural
3ª FEIRA	SOPA	Lentilhas	Legumes
	PRATO	Salmão no forno c/ batata assada e salada mista (3;4;12)	Fêvera grelh. c/ arroz, feijão-verde e cenoura (1;12)
	DIETA	Samão no forno c/ batata e salada mista (3;4;12)	Fêvera grelh. c/ arroz, feijão verde e cenoura (1;12)
	SOBR.	Banana	Maçã Assada com opção de natural
4ª FEIRA	SOPA	Tomate	Feijão verde
	PRATO	Rancho (1;3;6;12)	Maruca cozida c/ batata e legumes (3;4)
	DIETA	Fêvera grelh. c/ esparguete e legumes (1;3)	Maruca cozida batata e legumes (3;4)
	SOBR.	Gelatina	Uva
5ª FEIRA	SOPA	Nabo e Abóbora	Juliana
	PRATO	Filetes de pescada c/ arroz de feijão e brócolos (1;3;4;12)	Escalopes peru estuf. c/ cotovelinhos e brócolos(1;3;12)
	DIETA	Pescada cozida c/ batata e brócolos (3;4;12)	Escalopes peru estuf. c/ cotovelinhos e brócolos (1;3;12)
	SOBR.	Tangerina	Maçã Assada com opção de natural
6ª FEIRA	SOPA	Espinafres e grão	Creme de cenoura
	PRATO	Costeletas grelh. c/ batata coz. e feijão verde (12)	Abrótea no forno c/ arroz de legumes (4;12)
	DIETA	Costeletas grelh. c/ batata coz. e feijão verde (12)	Abrótea no forno c/ arroz de legumes (4;12)
	SOBR.	Uva	Pêra Assada com opção de natural
SÁBADO	SOPA	Brócolos	Espinafres
	PRATO	Solha frita c/ salada de feijão frade e legumes (4;12)	Tirinhas vaca estuf. c/ massinhas, cenoura (1;3;12)
	DIETA	Solha grelhada c/ batata e legumes (4;12)	Tirinhas de vaca est. c/ massinhas, cenoura (1;3;12)
	SOBR.	Ameixa Vermelha	Banana
DOMINGO	SOPA	Caldo Verde (6;7)	Alho francês
	PRATO	Pá de porco assada c/ arroz e hortaliça (6;12)	Bacalhau cozido, c/ batata coz. e legumes (4)
	DIETA	Lombo assado ao natural c/ arroz e hortaliça (6;12)	Bacalhau cozido, c/ batata coz. e legumes (4)
	SOBR.	Bolo de laranja (1;3;5;7;8)	Maçã Assada com opção de natural

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

A Nutricionista,

Dinora Bastos

Cédula Profissional - 957 N

Regulamento nº 1169/2011

Lista de Alergénios (Regulamento (UE) nº 1169/2011): 1-Glúten; 2-Crustáceos;3-Ovos; 4-Peixe; 5-Amendoins; 6-Soja; 7-Lácteos; 8-Frutos de casca rija; 9-Aipo; 10-Mostarda; 11-Grão de Sésamo;12- Dióxido de Enxofre e Sulfitos; 13-Moluscos; 14-Tremoços