

EMENTA P1A – P1B - F E V E R E I R O

• Semana de 3 a 7 de fevereiro •

Segunda-feira, 3 de fevereiro

REFEIÇÃO

Lanche da manhã Fruta da época

Almoço

Sopa Creme de cenoura

Prato Hambúrguer de legumes com arroz¹

Legumes Cogumelos salteados

Sobremesa Fruta da época

Lanche da tarde Fruta + Pão de mistura com queijo^{1,7}

Terça-feira, 4 de fevereiro

REFEIÇÃO

Lanche da manhã Fruta da época

Almoço

Sopa Sopa de feijão verde

Prato Frango estufado com massinha¹

Legumes Salada de rúcula, pepino e tomate

Sobremesa Fruta da época

Lanche da tarde Iogurte + Pão de mistura com manteiga^{1,7}

Quarta-feira, 5 de fevereiro

REFEIÇÃO

Lanche da manhã Fruta da época

Almoço

Sopa Juliana

Prato Arroz de pota estufada^{4,12,14}

Legumes Legumes salteados

Sobremesa Fruta da época

Lanche da tarde Papa de aveia com fruta OU Pão com manteiga^{1,7}

A refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹Cereais que contêm glúten, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremçoço, ¹⁴Moluscos.

Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Caso necessite informação adicional sobre os produtos em causa deve solicitar aos funcionários.

A presente ementa pode estar sujeita a alterações.

EMENTA P1A – P1B - FEVEREIRO

Quinta-feira, 6 de fevereiro

REFEIÇÃO

Lanche da manhã Fruta da época

Almoço

Sopa Sopa de alho francês

Prato Caldeirada de bacalhau⁴

Legumes Salada de tomate

Sobremesa Fruta da época

Lanche da tarde Cereais integrais+leite^{1,7}

Sexta-feira, 7 de fevereiro

REFEIÇÃO

Lanche da manhã Fruta da época

Almoço

Sopa Creme de legumes

Prato Arroz de cogumelos, ervilhas, cenoura com vitela

Legumes Brócolos cozidos

Sobremesa Fruta da época

Lanche da tarde Leite + pão de mistura com queijo^{1,7}

A refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹Cereais que contêm glúten, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoço, ¹⁴Moluscos.

Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Caso necessite informação adicional sobre os produtos em causa deve solicitar aos funcionários.

A presente ementa pode estar sujeita a alterações.

EMENTA P1A – P1B - F E V E R E I R O

● Semana de 10 a 14 de fevereiro ●

Segunda-feira, 10 de fevereiro

REFEIÇÃO

Lanche da manhã | Fruta da época

Almoço

| | |
|------------------|---|
| Sopa | Sopa primavera |
| Prato | Massa com ovo, cenoura e milho ^{1,3} |
| Legumes | Espinafres salteados |
| Sobremesa | Fruta da época |

Lanche da tarde | Iogurte + pão de mistura com queijo^{1,7}

Terça-feira, 11 de fevereiro

REFEIÇÃO

Lanche da manhã | Fruta da época

Almoço

| | |
|------------------|---------------------------|
| Sopa | Creme de cenoura e chuchu |
| Prato | Jardineira de frango |
| Legumes | Salada de alface e cebola |
| Sobremesa | Fruta da época |

Lanche da tarde | Leite + pão de mistura com manteiga^{1,7}

Quarta-feira, 12 de fevereiro

REFEIÇÃO

Lanche da manhã | Fruta da época

Almoço

| | |
|------------------|---------------------------------|
| Sopa | Creme de curgete |
| Prato | Carne picada estufada com arroz |
| Legumes | Feijão verde salteado |
| Sobremesa | Fruta da época |

Lanche da tarde | Iogurte + pão de mistura com queijo^{1,7}

A refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹Cereais que contêm glúten, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremçoço, ¹⁴Moluscos.
Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.
Caso necessite informação adicional sobre os produtos em causa deve solicitar aos funcionários.
A presente ementa pode estar sujeita a alterações.

EMENTA P1A – P1B - FEVEREIRO

Quinta-feira, 13 de fevereiro

REFEIÇÃO

Lanche da manhã Fruta da época

Almoço

| | |
|------------------|---|
| Sopa | Sopa de nabijas |
| Prato | Atum de cebolada com batata corada ^{3,6} |
| Legumes | Salada de cenoura ralada, cebola e couve-roxa |
| Sobremesa | Fruta da época |

Lanche da tarde Papa de aveia com fruta OU Pão com manteiga^{1,7}

Sexta-feira, 14 de fevereiro

REFEIÇÃO

Lanche da manhã Fruta da época

Almoço

| | |
|------------------|---------------------------------------|
| Sopa | Creme de legumes |
| Prato | Massa com salmão ^{1,4,8, 12} |
| Legumes | Brócolos cozidos |
| Sobremesa | Fruta da época |

Lanche da tarde Iogurte + pão de mistura com queijo^{1,7}

A refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹Cereais que contêm glúten, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoço, ¹⁴Moluscos.

Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Caso necessite informação adicional sobre os produtos em causa deve solicitar aos funcionários.

A presente ementa pode estar sujeita a alterações.

EMENTA P1A – P1B - FEVEREIRO

• Semana de 17 a 21 de fevereiro •

Segunda-feira, 17 de fevereiro

REFEIÇÃO

Lanche da manhã Fruta da época

Almoço

| | |
|------------------|---------------------------------------|
| Sopa | Juliana |
| Prato | Stroganoff com cogumelos ¹ |
| Legumes | Couve branca e cenoura salteados |
| Sobremesa | Fruta da época |

Lanche da tarde Papa de aveia com fruta OU Pão com manteiga^{1,7}

Terça-feira, 18 de fevereiro

REFEIÇÃO

Lanche da manhã Fruta da época

Almoço

| | |
|------------------|---|
| Sopa | Sopa de abóbora |
| Prato | Massa gratinada com legumes e frango ^{1,7} |
| Legumes | Salada de tomate |
| Sobremesa | Fruta da época |

Lanche da tarde Iogurte + pão de mistura com queijo^{1,7}

Quarta-feira, 19 de fevereiro

REFEIÇÃO

Lanche da manhã Fruta da época

Almoço

| | |
|------------------|---|
| Sopa | Creme de cenoura |
| Prato | Douradinhos de peixe no forno ^{1,3,4,8,11} |
| Legumes | Feijão verde cozido |
| Sobremesa | Fruta da época |

Lanche da tarde Leite + pão de mistura com manteiga^{1,7}

A refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹Cereais que contêm glúten, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremçoço, ¹⁴Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas. Caso necessite informação adicional sobre os produtos em causa deve solicitar aos funcionários. A presente ementa pode estar sujeita a alterações.

EMENTA P1A – P1B - FEVEREIRO

Quinta-feira, 20 de fevereiro

REFEIÇÃO

Lanche da manhã Fruta da época

Almoço

| | |
|------------------|--|
| Sopa | Sopa de espinafres |
| Prato | Carne de porco estufada com massa ¹ |
| Legumes | Salada de alface e cebola |
| Sobremesa | Fruta da época |

Lanche da tarde Fruta + Pão de mistura com queijo^{1,7}

Sexta-feira, 21 de fevereiro

REFEIÇÃO

Lanche da manhã Fruta da época

Almoço

| | |
|------------------|---------------------------------|
| Sopa | Creme de alho francês e cenoura |
| Prato | Peixe no forno ⁴ |
| Legumes | Legumes assados |
| Sobremesa | Fruta da época |

Lanche da tarde Iogurte + pão de mistura com manteiga^{1,7}

A refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹Cereais que contêm glúten, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoço, ¹⁴Moluscos.

Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Caso necessite informação adicional sobre os produtos em causa deve solicitar aos funcionários.

A presente ementa pode estar sujeita a alterações.

EMENTA P1A – P1B - F E V E R E I R O

• Semana de 24 a 28 de fevereiro •

Segunda-feira, 24 de fevereiro

REFEIÇÃO

Lanche da manhã Fruta da época

Almoço

| | |
|------------------|---|
| Sopa | Sopa primavera |
| Prato | Massa com frango e cogumelos ¹ |
| Legumes | Couve branca e cenoura salteados |
| Sobremesa | Fruta da época |

Lanche da tarde Iogurte + pão de mistura com queijo^{1,7}

Terça-feira, 25 de fevereiro

REFEIÇÃO

Lanche da manhã Fruta da época

Almoço

| | |
|------------------|---|
| Sopa | Sopa de chuchu |
| Prato | Lombos de pescada com tomate e batata cozida ⁴ |
| Legumes | Salada de alface, cenoura e tomate |
| Sobremesa | Fruta da época |

Lanche da tarde Leite + pão de mistura com manteiga^{1,7}

Quarta-feira, 26 de fevereiro

REFEIÇÃO

Lanche da manhã Fruta da época

Almoço

| | |
|------------------|----------------------------|
| Sopa | Creme de curgete e abóbora |
| Prato | Arroz de pato |
| Legumes | Espinafres salteados |
| Sobremesa | Fruta da época |

Lanche da tarde Fruta + Pão de mistura com queijo^{1,7}

A refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹Cereais que contêm glúten, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoço, ¹⁴Moluscos.

Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Caso necessite informação adicional sobre os produtos em causa deve solicitar aos funcionários.

A presente ementa pode estar sujeita a alterações.

EMENTA P1A – P1B - FEVEREIRO

Quinta-feira, 27 de fevereiro

REFEIÇÃO

Lanche da manhã Fruta da época

Almoço

| | |
|------------------|---------------------------------|
| Sopa | Puré de cenoura |
| Prato | Massada de peixe ^{1,4} |
| Legumes | Salada de alface e tomate |
| Sobremesa | Fruta da época |

Lanche da tarde Leite + pão de mistura com manteiga^{1,7}

Sexta-feira, 28 de fevereiro

REFEIÇÃO

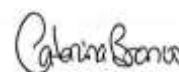
Lanche da manhã Fruta da época

Almoço

| | |
|------------------|---|
| Sopa | Sopa de nabiças |
| Prato | Peru no forno com batatas e legumes assados |
| Legumes | Legumes assados |
| Sobremesa | Fruta da época |

Lanche da tarde Papa de aveia com fruta OU Pão com manteiga^{1,7}

EMENTA ELABORADA POR:



NUTRICIONISTA | CP4232N