

Ementa

Semana de 11 a 17 de Fevereiro de 2019



			Alérgenos
2ª feira	Sopa	Sopa de alho francês	
	Prato	Esparguete à bolonhesa e salada de alface	1,3
	Dieta	Hamburguer grelhado com esparguete e brócolos cozidos	
	Sobremesa	Fruta	
	Jantar	Pescada no forno com arroz de alho francês e salada de alface	
	Dieta	Pescada no forno com arroz de alho francês e salada de alface	4
3ª feira	Sopa	Sopa de espinafres	
	Prato	Bacalhau com todos (grão, batata e ovo cozido)	4
	Dieta	Bacalhau com batata e ovo cozido	
	Sobremesa	Doce	
	Jantar	Carne de vaca cozida com arroz malandrinho	
	Dieta	Carne de vaca cozida com arroz malandrinho	
4ª feira	Sopa	Puré de legumes	
	Prato	Bife de peru estufado com massa e salada de tomate	1, 3
	Dieta	Bife de peru grelhado com massa e salada de tomate	
	Sobremesa	Fruta	
	Jantar	Peixe espada grelhado com batatinhas "a murro" e salada de alface	
	Dieta	Peixe espada grelhado com batatinhas "a murro" e salada de alface	4
5ª feira	Sopa	Canja	
	Prato	Pescada estufada com macedónia	
	Dieta	Maruca estufada com macedónia	4
	Sobremesa	Doce ou fruta	
	Jantar	Omelete de espinafres e alho francês com arroz branco e salada de tomate	
	Dieta	Omelete de espinafres e alho francês com arroz branco e salada de tomate	
6ª feira	Sopa	Creme de cenoura	
	Prato	Ervilhas com ovos escalfados	
	Dieta	Ervilhas com ovos escalfados	
	Sobremesa	Fruta	
	Jantar	Salmão salteado (azeite e alho) com massa cotovelinhos, cenoura e milho	
	Dieta	Salmão grelhado com massa cotovelinhos, cenoura e milho	4
Sábado	Sopa	Sopa Juliana	
	Prato	Carapauzinhos fritos com açorda de coentros e salada de alface	
	Dieta	Arroz de peixe e salada	4
	Sobremesa	Fruta	
	Jantar	Massada de peru e ervilhas	1, 3
	Dieta	Massada de peru e ervilhas	
Domingo	Sopa	Sopa de nabiça	
	Prato	Frango assado no forno com batata frita e salada de tomate	
	Dieta	Frango cozido com batata e brócolos cozidos	
	Sobremesa	Doce	
	Jantar	Arroz de polvo e salada de alface	
	Dieta	Arroz de polvo e salada de alface	4