



EMENTA SEMANAL

Semana 4 a 8 de Janeiro de 2021



2ª FEIRA	SOPA	Creme de legumes
	PRATO	Novilho cozido com arroz e lombardo cozido
	LEGUMES	Lombardo cozido
	SOBREMESA	Fruta da época
3ª FEIRA	SOPA	Sopa de feijão branco e hortaliça
	PRATO	Perca no forno com batata e feijão-verde cozido (4)
	LEGUMES	Feijão verde cozido
	SOBREMESA	Fruta da época
4ª FEIRA	SOPA	Sopa de legumes com cubinhos de cenoura
	PRATO	Peito de peru no forno com macarronete e brócolos cozidos (1,3)
	LEGUMES	Brócolos cozidos
	SOBREMESA	Fruta da época
5ª FEIRA	SOPA	Sopa de couve galega
	PRATO	Redfish no forno com arroz e grelos cozidos (4)
	LEGUMES	Grelos cozidos
	SOBREMESA	Fruta da época
6ª FEIRA	SOPA	Creme de abóbora e courgette
	PRATO	Bife de frango grelhado com batata e feijão-verde cozido
	LEGUMES	Couve flor assada
	SOBREMESA	Fruta da época

As ementas expostas estão sujeitas a alterações por razões operacionais.

A ementa pode conter alergénios de forma direta ou cruzada. A instituição dispõe de nutricionista para seguimento de casos específicos. Alergénios: 1 Glúten; 2 Crustáceos; 3 Ovo; 4 Peixe; 5 Amendoim; 6 Soja; 7 Leite; 8 Frutos de Casca Rija; 9 Aipo; 10 Mostarda; 11 Sésamo; 12 Sulfitos; 13 Tremoço; 14 Moluscos.

Nutricionistas: **Rafaela Castanheira (4328N)** e **Veronika Blazhchuk (3216N)**



EMENTA SEMANAL

Semana 11 a 15 de Janeiro de 2021



2ª FEIRA	SOPA	Creme de cenoura
	PRATO	Carne de vaca cozida com massa espiral e salada mista (1,3)
	LEGUMES	Salada de alface e cenoura
	SOBREMESA	Fruta da época
3ª FEIRA	SOPA	Sopa de agrião
	PRATO	Salada quente de peixe (batata, cenoura, brócolos e feijão-verde) (4)
	LEGUMES	Brócolos cozidos
	SOBREMESA	Fruta da época
4ª FEIRA	SOPA	Sopa de couve-coração
	PRATO	Tirinhas de frango estufadas com arroz de legumes (12)
	LEGUMES	Grelos cozidos
	SOBREMESA	Fruta da época
5ª FEIRA	SOPA	Sopa de feijão encarnado com lombardo
	PRATO	Pescada no forno ao natural com batata cozida (4)
	LEGUMES	Abóbora assada
	SOBREMESA	Fruta da época
6ª FEIRA	SOPA	Sopa de brócolos
	PRATO	Bife de peru grelhado com arroz de coentros e salada de alface
	LEGUMES	Salada de alface
	SOBREMESA	Fruta da época

As ementas expostas estão sujeitas a alterações por razões operacionais.

A ementa pode conter alergénios de forma direta ou cruzada. A instituição dispõe de nutricionista para seguimento de casos específicos. Alergénios: 1 Glúten; 2 Crustáceos; 3 Ovo; 4 Peixe; 5 Amendoim; 6 Soja; 7 Leite; 8 Frutos de Casca Rija; 9 Aipo; 10 Mostarda; 11 Sésamo; 12 Sulfitos; 13 Tremço; 14 Moluscos.

Nutricionistas: **Rafaela Castanheira (4328N)** e **Veronika Blazhchuk (3216N)**



EMENTA SEMANAL

Semana 18 a 22 de Janeiro de 2021



2ª FEIRA	SOPA	Sopa de espinafres
	PRATO	Frango cozido com arroz branco
	LEGUMES	Salada de alface, cebola e cenoura
	SOBREMESA	Fruta da época
3ª FEIRA	SOPA	Juliana de legumes
	PRATO	Abrótea de coentrada com batata e brócolos cozidos (4,12)
	LEGUMES	Brócolos cozidos
	SOBREMESA	Fruta da época
4ª FEIRA	SOPA	Sopa de abóbora
	PRATO	Cubos de vitela estufados com macedónia de legumes (12)
	LEGUMES	Macedónia de legumes
	SOBREMESA	Fruta da época
5ª FEIRA	SOPA	Sopa de alho-francês e cenoura
	PRATO	Solha no forno ao natural com arroz de lombardo (4)
	LEGUMES	Feijão verde cozido
	SOBREMESA	Fruta da época
6ª FEIRA	SOPA	Creme de ervilhas e courgette
	PRATO	Bife de frango grelhado com massa penne e salada de tomate (1,3)
	LEGUMES	Salada de tomate
	SOBREMESA	Fruta da época

As ementas expostas estão sujeitas a alterações por razões operacionais.

A ementa pode conter alergénios de forma direta ou cruzada. A instituição dispõe de nutricionista para seguimento de casos específicos. Alergénios: 1 Glúten; 2 Crustáceos; 3 Ovo; 4 Peixe; 5 Amendoim; 6 Soja; 7 Leite; 8 Frutos de Casca Rija; 9 Aipo; 10 Mostarda; 11 Sésamo; 12 Sulfitos; 13 Tremço; 14 Moluscos.

Nutricionistas: **Rafaela Castanheira (4328N)** e **Veronika Blazhchuk (3216N)**



EMENTA SEMANAL

Semana de 30 de novembro a 4 de dezembro de 2020



2ª FEIRA	SOPA	Sopa de feijão verde
	PRATO	Perna de frango no forno simples com esparguete (1,3)
	LEGUMES	Salada de alface, cenoura e tomate
	SOBREMESA	Fruta da época
3ª FEIRA	SOPA	Creme de brócolos
	PRATO	Filete de pescada no forno com arroz de cenoura e brócolos cozidos (4)
	LEGUMES	Brócolos cozidos
	SOBREMESA	Fruta da época
4ª FEIRA	SOPA	Sopa de nabiças
	PRATO	Picadinho de novilho cozido com esparguete e salada de alface (1,3)
	LEGUMES	Feijão verde cozido
	SOBREMESA	Fruta da época
5ª FEIRA	SOPA	Creme de cenoura com hortelã
	PRATO	Pescada cozida com batata e couve flor cozida (4)
	LEGUMES	Couve flor cozida
	SOBREMESA	Fruta da época
6ª FEIRA	SOPA	Sopa de couve flor
	PRATO	Bife de frango grelhado com arroz
	LEGUMES	Salada de alface, cenoura e tomate
	SOBREMESA	Fruta da época

As ementas expostas estão sujeitas a alterações por razões operacionais.

A ementa pode conter alergénios de forma direta ou cruzada. A instituição dispõe de nutricionista para seguimento de casos específicos. Alergénios: 1 Glúten; 2 Crustáceos; 3 Ovo; 4 Peixe; 5 Amendoim; 6 Soja; 7 Leite; 8 Frutos de Casca Rija; 9 Aipo; 10 Mostarda; 11 Sésamo; 12 Sulfitos; 13 Tremço; 14 Moluscos.

Nutricionista: **Rafaela Castanheira (4328N)** e **Veronika Blazhchuk (3216N)**