



Semana de 05 a 09

Mês: Dezembro Ano: 2016

**ALMOÇO**  
**EMENTA 1**



**SEGUNDA-FEIRA**

**Sopa** Creme de brócolos

**Prato** Massada de atum (natural) e legumes <sup>1,3,4</sup>

**Sob.** Fruta da época

**TERÇA-FEIRA**

**Sopa** Sopa de feijão verde

**Prato** Pá estufada com puré e legumes <sup>7</sup>

**Sob.** Fruta da época

**QUARTA-FEIRA**

**Sopa** Creme de alface

**Prato** Filetes de pescada com arroz de legumes e salada mista <sup>4</sup>

**Sob.** Fruta da época/Gelatina

**QUINTA-FEIRA**

**FERIADO**

**SEXTA-FEIRA**

**Sopa** Creme de cebola com espinafres

**Prato** Bacalhau à Gomes de Sá com legumes <sup>3,4</sup>

**Sob.** Fruta da época



**OBSERVAÇÕES:**

- Esta ementa poderá estar sujeita a alterações.
- A refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1-Cereais que contêm glúten; 2-Crustáceos; 3-Ovos; 4-Peixes; 5-Amendoins; 6-Soja; 7-Leite; 8-Frutos de casca rija; 9-Aipo; 10-Mostarda; 11-Sementes de sésamo; 12-Dióxido de enxofre e sulfito; 13-Tremoço e 14-Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.
- A cada sopa/prato corresponde uma ficha técnica que pode, a qualquer altura, ser consultada.



**ALMOÇO**  
**EMENTA 2**



**SEGUNDA-FEIRA**

**Sopa** Juliana de legumes

**Prato** Rojões com arroz de cenoura e salada

**Sob.** Fruta da época

**TERÇA-FEIRA**

**Sopa** Puré de abóbora com feijão verde

**Prato** Saladinha de peixe (pescada) com batata, delícias do mar e macedónia de legumes <sup>1,2,3,4,6,7,10,14</sup>

**Sob.** Fruta da época

**QUARTA-FEIRA**

**Sopa** Sopa de feijão branco com nabiças

**Prato** Misto de carnes (peito de frango e pá) com espirais, ervilhas e salada <sup>1,3</sup>

**Sob.** Fruta da época

**QUINTA-FEIRA**

**Sopa** Creme de couve-flor

**Prato** Salada de bacalhau com grão, ovo e salada de tomate <sup>3,4</sup>

**Sob.** Fruta da época

**SEXTA-FEIRA**

**Sopa** Sopa de cabeças de nabo com couve lombarda e cenoura

**Prato** Coxinhas de frango assadas no forno com arroz de ervilhas e salada mista

**Sob.** Fruta da época



**OBSERVAÇÕES:**

- Esta ementa poderá estar sujeita a alterações.
- A refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1-Cereais que contêm glúten; 2-Crustáceos; 3-Ovos; 4-Peixes; 5-Amendoins; 6-Soja; 7-Leite; 8-Frutos de casca rija; 9-Aipo; 10-Mostarda; 11-Sementes de sésamo; 12-Dióxido de enxofre e sulfito; 13-Tremoço e 14-Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.
- A cada sopa/prato corresponde uma ficha técnica que pode, a qualquer altura, ser consultada.



**ALMOÇO**  
**EMENTA 3**



**SEGUNDA-FEIRA**

**Sopa** Creme de cenoura com espinafres

**Prato** Medalhões de pescada no forno com arroz e salada mista <sup>4</sup>

**Sob.** Fruta da época

**TERÇA-FEIRA**

**Sopa** Sopa de macedónia

**Prato** Lombo assado e fatiado com esparguete e salada mista <sup>1,3</sup>

**Sob.** Fruta da época

**QUARTA-FEIRA**

**Sopa** Canja <sup>1,3</sup>

**Prato** Maruca cozida com batata cozida e legumes <sup>4</sup>

**Sob.** Fruta da época

**QUINTA-FEIRA**

**Sopa** Caldo verde <sup>1,12</sup>

**Prato** Febras grelhadas com arroz de feijão e legumes

**Sob.** Fruta da época

**SEXTA-FEIRA**

**Sopa** Creme de ervilhas

**Prato** Lombos de pescada de cebolada com puré de batata e salada <sup>4,7</sup>

**Sob.** Fruta da época



**OBSERVAÇÕES:**

- Esta ementa poderá estar sujeita a alterações.
- A refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1-Cereais que contêm glúten; 2-Crustáceos; 3-Ovos; 4-Peixes; 5-Amendoins; 6-Soja; 7-Leite; 8-Frutos de casca rija; 9-Aipo; 10-Mostarda; 11-Sementes de sésamo; 12-Dióxido de enxofre e sulfito; 13-Tremoço e 14-Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.
- A cada sopa/prato corresponde uma ficha técnica que pode, a qualquer altura, ser consultada.



**ALMOÇO**  
**EMENTA 4**



**SEGUNDA-FEIRA**

**Sopa** Sopa de grão com espinafres

**Prato** Peito de peru no forno com arroz de legumes e salada

**Sob.** Fruta da época

**TERÇA-FEIRA**

**Sopa** Creme de legumes com alho francês

**Prato** Bacalhau à Gomes de Sá com legumes <sup>3,4</sup>

**Sob.** Fruta da época

**QUARTA-FEIRA**

**Sopa** Sopa de puré de batata com couve lombarda

**Prato** Coxinhas de frango no forno com lacinhos e salada <sup>1,3</sup>

**Sob.** Fruta da época

**QUINTA-FEIRA**

**Sopa** Creme de cenoura com massinhas <sup>1,3</sup>

**Prato** Salada russa com atum (natural) e legumes laminados <sup>4</sup>

**Sob.** Fruta da época

**SEXTA-FEIRA**

**Sopa** Sopa de feijão verde

**Prato** Feijoada com arroz e legumes <sup>1,12</sup>

**Sob.** Fruta da época



**OBSERVAÇÕES:**

- Esta ementa poderá estar sujeita a alterações.
- A refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1-Cereais que contêm glúten; 2-Crustáceos; 3-Ovos; 4-Peixes; 5-Amendoins; 6-Soja; 7-Leite; 8-Frutos de casca rija; 9-Aipo; 10-Mostarda; 11-Sementes de sésamo; 12-Dióxido de enxofre e sulfito; 13-Tremoço e 14-Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.
- A cada sopa/prato corresponde uma ficha técnica que pode, a qualquer altura, ser consultada.