

Ementa Semanal

2 a 8 de Dezembro de 2024

Almoço

Jantar

Segunda-feira

Creme de ervilhas ¹²
Massada de frango (cenoura,
courgette) e brócolos cozidos¹
Fruta da Época

Sopa de Alho francês
Abrótea cozida c/ batata cozida, feijão verde
e cenoura cozidos ⁴
Fruta da época

Terça Feira

Sopa de Brócolos
Perca no forno c/ batatas assadas e
salada de tomate e pepino ⁴
Fruta da Época

Sopa de Nabijas
Bife de peru grelhado c/ arroz de repolho e
cenoura ^{5,6}
Fruta da Época

Quarta-feira

Sopa de Feijão Verde
Bifanas estufadas c/ arroz branco e
salada de alface e cenoura
Fruta da Época

Sopa de Courgette
Bacalhau à brás c/ Feijão verde cozido ^{3,4}
Fruta da Época

Quinta-feira

Sopa de Abóbora e c. flor
Caldeirada de lulas (cebola, tomate,
pimento) ⁴
Gelatina

Sopa de Feijão verde
Carne de vaca estufada (cebola, tomate,
cogumelos) e couscous c/ salada de alface^{1,12}
Fruta da Época

Sexta-feira

Sopa de Nabijas
Pá de porco no forno c/ batatas
assadas e juliana de cenoura e repolho
salteados ^{5,6,12}
Fruta da Época

Sopa de Cenoura
Arroz de peixe malandrinho e salada de
alface ⁴
Fruta da Época

Sábado

Sopa de Espinafres
Raia estufada (cebola, tomate,
pimento) e arroz branco ⁴
Fruta da Época

Sopa Juliana
Salada quente de ovo cozido, massa espiral
brócolos e cenoura aos pedaços ^{1,3}
Fruta da Época

Domingo

Sopa de Nabo
Almôndegas estufadas (cebola,
tomate) e esparguete cozido c/ Salada
de alface ¹
Maçã assada c/ canela

Creme de legumes
Croquetes c/ arroz branco e Salada de alface
e c. roxa^{1,3,5,6,12}
Fruta da Época

ALÉRGENIOS : 1) 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/Sulfitos 13) Tremeços 14) Moluscos

Observações: Por imposição de mercado, a ementa poderá ser sujeita a alterações.

