

# EMENTA

SEMANA DE 19 A 25 DE SETEMBRO DE 2022

- ERPI
- CD
- SAD
- Cantina Social
- Colaboradores

	ALMOÇO	JANTAR
<b>Segunda-feira</b> 19 Setembro	<p><b>Sopa: Legumes</b>  <b>Geral: Douradinhos de pescada no forno com arroz de tomate e repolho</b>            Geral<sup>(1)</sup>: Peru grelhado com arroz de tomate e repolho            Dieta: Pescada grelhada com arroz de repolho            Mole: Douradinhos de pescada desfiados no forno com arroz de tomate e repolho            Pastosa: Douradinhos de pescada no forno com arroz de tomate e repolho (triturado)  <b>Sobremesa: Fruta da época</b></p>	<p><b>Sopa: Legumes</b>  <b>Sopa enriquecida: Sopa de legumes com peru</b>  <b>Geral: Costeleta no forno com batatas cozidas e feijão verde salteado</b>            Dieta: Costeleta grelhada com batatas cozidas e feijão verde cozido            Mole: Costeleta no forno desfiada com batatas cozidas e feijão verde salteado            Pastosa: Costeleta no forno com batatas cozidas e feijão verde salteado (triturado)  <b>Sobremesa: Fruta da época</b></p>
<b>Terça-feira</b> 20 Setembro	<p><b>Sopa: Legumes</b>  <b>Geral: Massa à lavrador</b>            Dieta: Carne de vaca cozida com massa cozida e cenoura            Mole: Massa à lavrador com carnes desfiadas            Pastosa: Massa à lavrador (triturado)  <b>Sobremesa: Fruta da época</b></p>	<p><b>Sopa: Legumes</b>  <b>Sopa enriquecida: Sopa de legumes com pescada</b>            Sopa<sup>(1)</sup>: Sopa enriquecida com carne  <b>Geral: Farinha de pau com repolho e pescada</b>            Dieta: Farinha de pau com repolho e pescada            Mole: Farinha de pau com repolho e pescada            Pastosa: Farinha de pau com repolho e pescada  <b>Sobremesa: Fruta da época</b></p>
<b>Quarta-feira</b> 21 Setembro	<p><b>Sopa: Legumes</b>  <b>Geral: Peixe espada grelhado com batatas coradas e cenoura salteada</b>            Geral<sup>(1)</sup>: Fêvera grelhada com batatas corada e cenoura salteada            Dieta: Peixe espada-grelhado com batatas cozidas e cenoura cozida            Mole: Peixe espada-grelhado desfiado com batatas coradas e cenoura salteada            Pastosa: Peixe espada grelhado com batatas coradas e cenoura salteada (triturado)  <b>Sobremesa: Fruta da época</b></p>	<p><b>Sopa: Legumes</b>  <b>Sopa enriquecida: Sopa de legumes com peru</b>  <b>Geral: Peru grelhado com arroz branco e salada de tomate</b>            Dieta: Peru grelhado com arroz branco e repolho            Mole: Peru grelhado desfiado com arroz branco e salada de tomate            Pastosa: Peru grelhado com arroz branco e salada de tomate (triturado)  <b>Sobremesa: Fruta da época</b></p>
<b>Quinta-feira</b> 22 Setembro	<p><b>Sopa: Legumes</b>  <b>Geral: Arroz de aves com salada de alface, tomate e cebola</b>            Dieta: Arroz de frango com cenoura raspada            Mole: Arroz de aves com carne desfiada e salada            Pastosa: Arroz de aves (triturado)  <b>Sobremesa: Fruta da época</b></p>	<p><b>Sopa: Legumes</b>  <b>Sopa enriquecida: Sopa de legumes e abrótea</b>            Sopa<sup>(1)</sup>: Sopa enriquecida com frango  <b>Geral: Abrótea grelhada com batata cozida e hortaliças</b>            Dieta: Abrótea grelhada com batata cozida e repolho            Mole: Abrótea grelhada desfiada com batata cozida e hortaliças            Pastosa: Abrótea grelhada com batata cozida e hortaliças (triturado)  <b>Sobremesa: Fruta da época</b></p>
<b>Sexta-feira</b> 23 Setembro	<p><b>Sopa: Legumes</b>  <b>Geral: Pescada gomes de Sá com salada de tomate</b>            Geral<sup>(1)</sup>: Fêvera estufada com batatinhas cozidas e salada de tomate            Dieta: Pescada cozida com batatas cozidas e repolho cozido            Mole: Pescada à Gomes de Sá desfiada com salada de tomate            Pastosa: Pescada à Gomes de Sá com salada de tomate (triturado)  <b>Sobremesa: Fruta da época</b></p>	<p><b>Sopa de legumes</b>  <b>Sopa enriquecida: Sopa de legumes com frango</b>  <b>Geral: Fêveras grelhadas e arroz de legumes</b>            Dieta: Fêvera grelhada com arroz de cenoura            Mole: Fêveras grelhadas desfiadas e arroz de legumes            Pastosa: Fêveras grelhadas e arroz de legumes (triturado)  <b>Sobremesa: Fruta da época</b></p>
<b>Sábado</b> 24 Setembro	<p><b>Sopa: Legumes</b>  <b>Geral: Massa de frango com feijão verde e tomate</b>            Dieta: Massa de frango com feijão verde            Mole: Massa de frango desfiado com feijão verde e tomate            Pastosa: Massa de frango com feijão verde e tomate (triturado)  <b>Sobremesa: Fruta da época</b></p>	<p><b>Sopa: Legumes</b>  <b>Sopa enriquecida: Sopa de legumes com pescada</b>            Sopa<sup>(1)</sup>: Sopa enriquecida com peru  <b>Geral: Raia estufada com tomate, repolho e arroz de cenoura</b>            Dieta: Raia estufada ao natural com repolho e arroz de cenoura            Mole: Raia estufada desfiada com tomate, repolho e arroz de cenoura            Pastosa: Raia estufada com tomate, repolho e arroz de cenoura (triturado)  <b>Sobremesa: Fruta da época</b></p>
<b>Domingo</b> 25 Setembro	<p><b>Sopa: Legumes</b>  <b>Geral: Perna de peru assada com batatas assadas e salada de alface, tomate e cebola</b>            Dieta: Peru grelhado com batata cozida e cenoura            Mole: Perna de peru assada desfiada com batatas assadas e salada de alface, tomate e cebola            Pastosa: Perna de peru assada com batatas assadas (triturado)  <b>Sobremesa: Fruta da época</b></p>	<p><b>Sopa: Legumes</b>  <b>Sopa enriquecida: Sopa de legumes com pescada</b>            Sopa<sup>(1)</sup>: Sopa enriquecida com frango  <b>Geral: Açorda de peixe com curgete e cenoura</b>            Dieta: Açorda de peixe com curgete e cenoura            Mole: Açorda de peixe com curgete e cenoura            Pastosa: Açorda de peixe com curgete e cenoura (triturado)  <b>Sobremesa: Fruta da época</b></p>

Esta ementa poderá estar sujeita a alterações por situações imprevistas

Alergénios: informe-se junto da nossa equipa

