

EMENTA

SEMANA DE 23 A 29 DE JANEIRO DE 2023

- ERPI
- CD
- SAD
- Cantina Social
- Colaboradores

	ALMOÇO	JANTAR
Segunda-feira 23 Janeiro	<p>Sopa: Legumes Geral: Grelhada mista com arroz branco, feijão preto e salada de tomate Dieta: Bife de frango grelhado com arroz branco e cenoura raspada Mole: Carnes desfiadas com arroz branco, feijão preto e salada de tomate Pastosa: Grelhada mista com arroz branco e feijão preto (triturado) Sobremesa: Fruta da época</p>	<p>Sopa: Legumes Sopa enriquecida: Sopa de legumes e abrótea Sopa ⁽¹⁾: Sopa enriquecida com frango Geral: Pescada cozida com batata cozida e hortaliças Dieta: Pescada cozida com batata cozida e repolho Mole: Pescada cozida desfiada com batata cozida e hortaliças Pastosa: Pescada cozida com batata cozida e hortaliças (triturado) Sobremesa: Fruta da época</p>
Terça-feira 24 Janeiro	<p>Sopa: Legumes Geral: Abrótea no forno com batatas coradas e cenoura salteada Geral ⁽¹⁾: Fêvera grelhada com batatas corada e cenoura salteada Dieta: Abrótea cozida com batatas cozidas e cenoura cozida Mole: Abrótea no forno desfiada com batatas coradas e cenoura salteada Pastosa: Abrótea no forno com batatas coradas e cenoura salteada (triturado) Sobremesa: Fruta da época</p>	<p>Sopa: Legumes Sopa enriquecida: Sopa de legumes com frango Geral: Farinha de pau com repolho e frango Dieta: Farinha de pau com frango e pescada Mole: Farinha de pau com frango e pescada Pastosa: Farinha de pau com frango e pescada Sobremesa: Fruta da época</p>
Quarta-feira 25 Janeiro	<p>Sopa: Legumes Geral: Arroz de aves com salada de alface, tomate e cebola Dieta: Arroz de frango com cenoura raspada Mole: Arroz de aves com carnes desfiadas e salada Pastosa: Arroz de aves (triturado) Sobremesa: Fruta da época</p>	<p>Sopa: Legumes Sopa enriquecida: Sopa de legumes com pescada Sopa ⁽¹⁾: Sopa enriquecida com peru Geral: Badejo no forno com batatas assadas e cenoura raspada Dieta: Peixe cozido com batata cozida e cenoura Mole: Badejo no forno com batatas assadas e cenoura Pastosa: Badejo no forno com batatas assadas e cenoura (triturado) Sobremesa: Fruta da época</p>
Quinta-feira 26 Janeiro	<p>Sopa: Legumes Geral: Pescada Gomes de Sá com salada de tomate Geral ⁽¹⁾: Bife de frango grelhado com batatinhas cozidas e salada 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) Sobremesa: Fruta da época</p>	<p>Sopa enriquecida: Sopa de legumes com peru Geral: Peru grelhado com arroz branco e feijão verde salteado Dieta: Peru grelhado com arroz branco e feijão verde cozido Mole: Peru grelhado com arroz branco e feijão verde salteado Pastosa: Peru grelhado com arroz branco e feijão verde salteado (triturado) Sobremesa: Fruta da época</p>
Sexta-feira 27 Janeiro	<p>Sopa: Legumes Geral: Rancho Dieta: Carne de vaca cozida com massa cozida e cenoura Mole: Rancho com carnes desfiadas Pastosa: Rancho (triturado) Sobremesa: Fruta da época</p>	<p>Sopa de legumes Sopa enriquecida: Sopa de legumes com abrótea Sopa ⁽¹⁾: Sopa enriquecida com frango Geral: Caldeirada de peixe Dieta: Peixe cozido com batata cozida e repolho Mole: Caldeirada com peixe desfiado Pastosa: Caldeirada de peixe (triturado) Sobremesa: Fruta da época</p>
Sábado 28 Janeiro	<p>Sopa: Legumes Geral: Raia estufada com pimento, repolho e arroz de cenoura Geral ⁽¹⁾: Carne grelhada com arroz de cenoura Dieta: Raia estufada ao natural com repolho e arroz de cenoura Mole: Raia estufada desfiada com pimento, repolho e arroz de cenoura Pastosa: Raia estufada com pimento, repolho e arroz de cenoura (triturado) Sobremesa: Fruta da época</p>	<p>Sopa: Legumes Sopa enriquecida: Sopa de legumes com pescada Geral: Carne de vaca estufada com puré e brócolos Dieta: Carne de vaca grelhada com batata cozida e feijão verde cozido Mole: Carne de vaca estufada com puré e brócolos Pastosa: Carne de vaca estufada com puré e brócolos (triturado) Sobremesa: Fruta da época</p>
Domingo 29 Janeiro	<p>Sopa: Legumes Geral: Perna de peru assada com arroz de ervilhas e salada de alface, tomate e cebola Dieta: Peru grelhado com arroz branco e cenoura raspada Mole: Perna de peru assada desfiada com arroz branco e salada de alface, tomate e cebola Pastosa: Perna de peru assada com arroz branco (triturado) Sobremesa: Fruta da época</p>	<p>Sopa: Legumes Sopa enriquecida: Sopa de legumes com pescada Sopa ⁽¹⁾: Sopa enriquecida com frango Geral: Açorda de peixe com curgete e cenoura 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) Sobremesa: Fruta da época</p>

Esta ementa poderá estar sujeita a alterações por situações imprevistas

Alergénios: informe-se junto da nossa equipa

