

# EMENTA

SEMANA DE 13 A 19 DE NOVEMBRO DE 2023

- ERPI
- CD
- SAD
- Cantina Social
- Colaboradores

	ALMOÇO	JANTAR
<b>Segunda-feira</b> 13 Novembro	<p><b>Sopa: Legumes</b> <b>Geral: Douradinhos no forno com arroz de ervilhas e cenoura raspada</b> Geral<sup>(1)</sup>: Peru grelhado com arroz de ervilhas e cenoura raspada Dieta: Pescada grelhada com arroz branco e cenoura cozidas Mole: Douradinhos no forno com arroz de ervilhas e cenoura raspada Pastosa: Douradinhos no forno com arroz de ervilhas e cenoura raspada (triturado) <b>Sobremesa: Fruta da época</b></p>	<p><b>Sopa: Legumes</b> <b>Sopa enriquecida: Sopa de legumes com peru</b> <b>Geral: Massa de peru com repolho</b> Dieta: Massa de peru com repolho Mole: Massa de peru desfiado com repolho Pastosa: Massa de peru com repolho (triturado) <b>Sobremesa: Fruta da época</b></p>
<b>Terça-feira</b> 14 Novembro	<p><b>Sopa: Legumes</b> <b>Geral: Alheira no forno com batata cozida e grelos salteados</b> Dieta: Bife de peru grelhado com batata cozida e brócolos cozidos Mole: Alheira no forno desfiada com batata cozida e grelos salteados Pastosa: Bife de peru grelhado com batata cozida e grelos cozidos (triturado) <b>Sobremesa: Fruta da época</b></p>	<p><b>Sopa: Legumes</b> <b>Sopa enriquecida: Sopa de legumes com abrótea</b> Sopa<sup>(1)</sup>: Sopa enriquecida com peru <b>Geral: Farinha de pau com abrótea e brócolos</b> Dieta: Farinha de pau com abrótea e brócolos Mole: Farinha de pau com abrótea e brócolos Pastosa: Farinha de pau com abrótea e brócolos (triturado) <b>Sobremesa: Fruta da época</b></p>
<b>Quarta-feira</b> 15 Novembro	<p><b>Sopa: Legumes</b> <b>Geral: Fusili de atum com salada de alface e cebola</b> Geral<sup>(1)</sup>: Massa com carne de vaca e salada Dieta: Peixe grelhado com massa cozida e feijão verde Mole: Fusili de atum desfiado com salada Pastosa: Fusili de atum com salada (triturado) <b>Sobremesa: Fruta da época</b></p>	<p><b>Sopa: Legumes</b> <b>Sopa enriquecida: Sopa de legumes e peru</b> <b>Geral: Arroz malandrinho de carne com cenoura</b> Dieta: Carne grelhada com arroz branco e cenoura Mole: Arroz malandrinho de carne desfiada com cenoura Pastosa: Arroz malandrinho de carne com cenoura (triturado) <b>Sobremesa: Fruta da época</b></p>
<b>Quinta-feira</b> 16 Novembro	<p><b>Sopa: Legumes</b> <b>Geral: Perna de peru no forno com batatas assadas e feijão verde cozido</b> Dieta: Peru grelhado com batatas cozidas e feijão verde cozido Mole: Perna de peru no forno desfiada com batatas assadas e feijão verde cozido Pastosa: Perna de peru no forno com batatas assadas e feijão verde cozido (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: Solha no forno com arroz de hortaliças</b> Dieta: Solha grelhada com arroz de repolho Mole: Solha no forno com arroz de hortaliças Pastosa: Solha no forno com arroz de hortaliças (triturado) <b>Sobremesa: Fruta da época</b></p>
<b>Sexta-feira</b> 17 Novembro	<p><b>Sopa: Legumes</b> <b>Geral: Abrótea assada com pimento, tomate, arroz branco e salada de alface</b> Geral<sup>(1)</sup>: Carne grelhada com arroz branco e salada Dieta: Abrótea assada sem molho com arroz branco e cenoura Mole: Abrótea assada com pimento, tomate, arroz branco e salada de alface Pastosa: Abrótea assada com pimento, tomate, arroz branco e salada de alface (triturado) <b>Sobremesa: Fruta da época</b></p>	<p><b>Sopa de legumes</b> <b>Sopa enriquecida: Sopa de legumes com peru</b> <b>Geral: Massa de frango com cenoura e brócolos</b> Dieta: Massa de frango com cenoura e brócolos Mole: Massa de frango desfiado com cenoura e brócolos Pastosa: Massa de frango com cenoura e brócolos (triturado) <b>Sobremesa: Fruta da época</b></p>
<b>Sábado</b> 18 Novembro	<p><b>Sopa: Legumes</b> <b>Geral: Jardineira</b> Dieta: Carne de vaca cozida com batata cozida e cenoura Mole: Jardineira com carnes desfiadas Pastosa: Jardineira (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: Pescada grelhada com arroz de legumes</b> Dieta: Pescada grelhada com arroz de cenoura e repolho Mole: Pescada grelhada com arroz de legumes Pastosa: Pescada grelhada com arroz de legumes (triturado) <b>Sobremesa: Fruta da época</b></p>
<b>Domingo</b> 19 Novembro	<p><b>Sopa: Legumes</b> <b>Geral: Lombo de porco assado com arroz de cenoura e salada</b> Dieta: Lombo de porco sem molho com arroz de cenoura Mole: Lombo de porco assado com arroz de cenoura e salada (desfiadas) Pastosa: Lombo de porco assado com arroz de cenoura e salada (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: Açorda de peixe com couve-flor e feijão verde</b> Dieta: Açorda de peixe com couve-flor e feijão verde Mole: Açorda de peixe com couve-flor e feijão verde Pastosa: Açorda de peixe com couve-flor e feijão verde <b>Sobremesa: Fruta da época</b></p>

Esta ementa poderá estar sujeita a alterações por situações imprevistas  
Alergénios: informe-se junto da nossa equipa

