

## EMENTA

SEMANA DE 22 A 26 DE JANEIRO DE 2024

- ERPI
- CD
- SAD
- Cantina Social
- Colaboradores

<b>Segunda-feira</b> 22 Janeiro	<b>Sopa: Legumes</b> <b>Geral: Empadão de atum com espinafres</b> Dieta: Pescada cozida com batata cozida e feijão verde <b>Sobremesa: Fruta da época</b>
<b>Terça-feira</b> 23 Janeiro	<b>Sopa: Legumes</b> <b>Geral: Arroz à Valenciana com salada de alface e cebola</b> Dieta: Arroz de carne com brócolos <b>Sobremesa: Fruta da época</b>
<b>Quarta-feira</b> 24 Janeiro	<b>Sopa: Legumes</b> <b>Geral: Massada de bacalhau com tomate e pimento</b> Dieta: Massada de bacalhau ao natural com feijão verde <b>Sobremesa: Fruta da época</b>
<b>Quinta-feira</b> 25 Janeiro	<b>Sopa: Legumes</b> <b>Geral: Bife de peru grelhado com arroz de legumes</b> Dieta: Bife de peru grelhado com arroz de brócolos <b>Sobremesa: Fruta da época</b>
<b>Sexta-feira</b> 26 Janeiro	<b>Sopa: Legumes</b> <b>Geral: Lombinhos de pescada com crosta aromática, batatas coradas e salada de alface e tomate</b> Dieta: Pescada grelhada com batatas cozidas e cenoura cozida <b>Sobremesa: Fruta da época</b>

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

Ementa elaborada por: Joana Maranhães (nutricionista)



Ementa aprovada por: