

# EMENTA

SEMANA DE 1 a 7 DE ABRIL DE 2024

- ERPI
- CD
- SAD
- Cantina Social
- Colaboradores

	ALMOÇO	JANTAR
<b>Segunda-feira</b> 1 de abril	<p><b>Sopa: Legumes</b> <b>Geral: Omelete de queijo e espinafres com arroz de cenoura</b> Dieta: Bife de frango grelhado com arroz de cenoura Mole: Omelete de queijo e espinafres com arroz de cenoura Pastosa: Omelete de queijo e espinafres com arroz de cenoura (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: Pescada cozida com batatas cozidas e repolho cozido</b> Dieta: Pescada cozida com batatas cozidas e repolho cozido Mole: Pescada cozida desfiada com batatas cozidas e repolho cozido Pastosa: Pescada cozida com batatas cozidas e repolho cozido (triturado) <b>Sobremesa: Fruta da época</b></p>
<b>Terça-feira</b> 2 de abril	<p><b>Sopa: Legumes</b> <b>Geral: Bacalhau à espanhola com salada de alface e pepino</b> Geral<sup>(1)</sup>: Fêvera estufada com batata cozida e salada de alface e pepino Dieta: Abrótea grelhada com batata cozida e feijão verde Mole: Bacalhau à espanhola desfiado com feijão verde Pastosa: Bacalhau à espanhola com feijão verde (triturado) <b>Sobremesa: Fruta da época</b></p>	<p><b>Sopa: Legumes</b> <b>Sopa enriquecida: Sopa de legumes com frango</b> <b>Geral: Farinha de pau com frango e brócolos</b> Dieta: Farinha de pau com frango e brócolos Mole: Farinha de pau com frango e brócolos Pastosa: Farinha de pau com frango e brócolos (triturado) <b>Sobremesa: Fruta da época</b></p>
<b>Quarta-feira</b> 3 de abril	<p><b>Sopa: Legumes</b> <b>Geral: Arroz de aves com salada de tomate</b> Dieta: Arroz de frango com brócolos Mole: Arroz de aves com carnes desfiadas e tomate Pastosa: Arroz de aves com tomate (triturado) <b>Sobremesa: Fruta da época</b></p>	<p><b>Sopa de legumes</b> <b>Sopa enriquecida: Sopa de legumes com abrótea</b> Sopa<sup>(1)</sup>: Sopa enriquecida com peru <b>Geral: Massada de peixe com tomate e pimento</b> Dieta: Massada de peixe com cenoura Mole: Massada de paloco desfiado com tomate e pimento Pastosa: Massada de paloco com tomate e pimento (triturado) <b>Sobremesa: Fruta da época</b></p>
<b>Quinta-feira</b> 4 de abril	<p><b>Sopa: Legumes</b> <b>Geral: Dourada grelhada com batata, legumes salteados</b> Geral<sup>(1)</sup>: Bife de peru grelhado com batata e legumes salteados Dieta: Pescada grelhada com batata cozida e cenoura Mole: Dourada grelhada desfiada com batata, legumes salteados Pastosa: Dourada grelhada com batata, legumes salteados (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 alface, cenoura e cebola</b> Dieta: Peru grelhado com arroz branco e curgete Mole: Peru grelhado desfiado com arroz branco e salada de alface Pastosa: Peru grelhado com arroz branco, cenoura e cebola (triturado) <b>Sobremesa: Fruta da época</b></p>
<b>Sexta-feira</b> 5 de abril	<p><b>Sopa: Legumes</b> <b>Geral: Massa com frango, cenoura e grão de bico</b> Dieta: Massa com frango e cenoura Mole: Massa com frango desfiado, cenoura e grão de bico Pastosa: Massa com frango, cenoura e grão de bico (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: Abrótea grelhada com batatas cozidas e legumes</b> Dieta: Abrótea grelhada com batatas cozidas e feijão verde cozido Mole: Abrótea grelhada desfiada com batatas cozidas e legumes Pastosa: Abrótea grelhada com batatas cozidas e legumes (triturado) <b>Sobremesa: Fruta da época</b></p>
<b>Sábado</b> 6 de abril	<p><b>Sopa: Legumes</b> <b>Geral: Solha no forno com arroz de ervilhas e salada de alface e beterraba</b> Geral<sup>(1)</sup>: Carne estufada com arroz de ervilhas e salada de alface e beterraba Dieta: Solha no forno (ao natural) com arroz branco e feijão verde cozido Mole: Solha no forno desfiado com arroz de ervilhas e salada de alface Pastosa: Solha no forno com puré e feijão verde salteado (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: Massa de carne de vaca com couve flor, brócolos e cenoura</b> Dieta: Carne de vaca cozida com massa cozida e couve flor Mole: Massa de carne de vaca desfiada com couve flor, brócolos e cenoura Pastosa: Massa de carne de vaca com repolho com couve flor, brócolos e cenoura <b>Sobremesa: Fruta da época</b></p>
<b>Domingo</b> 7 de abril	<p><b>Sopa: Legumes</b> <b>Geral: Rojões com batatas coradas e salada de tomate, cenoura e cebola</b> Dieta: Rojões (ao natural) com batatas e cenoura cozida Mole: Rojões desfiados com batatas coradas e cenoura cozida Pastosa: Rojões com batatas, tomate, cenoura e cebola (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 de peixe com curgete e alho francês</b> Dieta: Farinha de pau de peixe com curgete Mole: Farinha de pau de peixe com curgete e alho francês Pastosa: Farinha de pau de peixe com curgete e alho francês (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