

# EMENTA

SEMANA DE 15 A 21 DE ABRIL DE 2024

- ERPI
- CD
- SAD
- Cantina Social
- Colaboradores

	ALMOÇO	JANTAR
<b>Segunda-feira</b> 15 abril	<p><b>Sopa: Legumes</b> <b>Geral: Lombinhos de pescada com crosta aromática e arroz de feijão, salada de alface e tomate</b> Geral (1): Carne grelhada com arroz de feijão, salada de alface e tomate Dieta: Pescada grelhada com arroz de cenoura e repolho Mole: Lombos de pescada desfiados com crosta aromática, arroz de feijão e salada de alface Pastosa: Lombos de pescada com crosta aromática, arroz de feijão e repolho (triturado) <b>Sobremesa: Fruta da época</b></p>	<p><b>Sopa: Legumes</b> <b>Sopa enriquecida: Sopa de legumes e frango</b> <b>Geral: Bife de frango grelhado com batata cozida, mistura portuguesa de legumes salteados</b> Dieta: Bife de frango grelhado com batata cozida e feijão verde Mole: Bife de frango grelhado com batata cozida e feijão verde Pastosa: Bife de frango grelhado desfiado com batata cozida e feijão verde (triturado) <b>Sobremesa: Fruta da época</b></p>
<b>Terça-feira</b> 16 abril	<p><b>Sopa: Legumes</b> <b>Geral: Massa à lavrador</b> Dieta: Carne cozida com massa cozida e brócolos 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 (1): Sopa enriquecida com frango <b>Geral: Farinha de pau com pescada e repolho</b> Dieta: Farinha de pau com pescada e repolho Mole: Farinha de pau com pescada e repolho Pastosa: Farinha de pau com pescada e repolho (triturado) <b>Sobremesa: Fruta da época</b></p>
<b>Quarta-feira</b> 17 abril	<p><b>Sopa: Legumes</b> <b>Geral: Raia estufada com puré, feijão verde salteado</b> Geral (1): Frango estufado com puré, feijão verde salteado Dieta: Abrótea estufada (ao natural) com batata e feijão verde cozido Mole: Raia estufada com puré, feijão verde salteado Pastosa: Abrótea grelhado com puré e feijão verde salteado (triturado) <b>Sobremesa: Fruta da época</b></p>	<p><b>Sopa: Legumes</b> <b>Sopa enriquecida: Sopa de legumes com peru</b> <b>Geral: Bife de peru estufado com massa e curgete</b> Dieta: Bife de peru estufado (ao natural) com massa cozida e curgete Mole: Bife de peru estufado e desfiado, massa e curgete Pastosa: Bife de peru estufado com massa e curgete (triturado) <b>Sobremesa: Fruta da época</b></p>
<b>Quinta-feira</b> 18 abril	<p><b>Sopa: Legumes</b> <b>Geral: Frango assado com arroz de açafão, salada de alface e pepino</b> Dieta: Frango assado (ao natural) com arroz e repolho Mole: Frango assado desfiado com arroz de açafão e salada de alface Pastosa: Frango assado com arroz de açafão 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 abrótea</b> Sopa (1): Sopa enriquecida com peru <b>Geral: Abrótea estufada com batata e couve de Bruxelas</b> Dieta: Abrótea estufada ao natural com batatas cozidas e cenoura Mole: Abrótea estufada com batata e couve de Bruxelas Pastosa: Abrótea estufada com batata e couve de Bruxelas (triturado) <b>Sobremesa: Fruta da época</b></p>
<b>Sexta-feira</b> 19 abril	<p><b>Sopa: Legumes</b> <b>Geral: Perca no forno com batatas coradas, brócolos</b> Geral (1): Fêvera grelhada com batatas coradas e brócolos Dieta: Perca grelhada com batatas cozidas e brócolos Mole: Perca no forno com batatas coradas e brócolos Pastosa: Perca no forno com batatas coradas e brócolos (triturado) <b>Sobremesa: Fruta da época</b></p>	<p><b>Sopa: Legumes</b> <b>Sopa enriquecida: Sopa de legumes com peru</b> <b>Geral: Fêveras grelhadas com massa guisada e salada de alface e couve roxa</b> Dieta: Fêveras grelhadas com massa cozida e couve flor Mole: Fêveras grelhadas desfiadas com massa guisada e salada de alface Pastosa: Fêveras grelhadas com massa guisada e couve flor (triturado) <b>Sobremesa: Fruta da época</b></p>
<b>Sábado</b> 20 abril	<p><b>Sopa: Legumes</b> <b>Geral: Massa com peru, tomate e alho francês</b> Dieta: Peru estufado (ao natural) com massa e curgete Mole: Massa com peru, tomate e alho francês Pastosa: Massa com peru, tomate e alho francês (triturado) <b>Sobremesa: Fruta da época</b></p>	<p><b>Sopa: Legumes</b> <b>Sopa enriquecida: Sopa de legumes com abrótea</b> Sopa (1): Sopa enriquecida com peru <b>Geral: Pescada cozida com batatas cozidas e repolho</b> Dieta: Pescada cozida com batatas cozidas e repolho Mole: Pescada cozida com batatas cozidas e repolho Pastosa: Pescada cozida com batatas cozidas e repolho (triturado) <b>Sobremesa: Fruta da época</b></p>
<b>Domingo</b> 21 abril	<p><b>Sopa: Legumes</b> <b>Geral: Feijoada à transmontana com arroz branco e salada alface e cebola</b> Dieta: Fêvera grelhada com arroz branco e cenoura cozida Mole: Feijoada à transmontana com carnes desfiadas, arroz branco e salada de alface Pastosa: Feijoada à transmontana com 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 pescada</b> Sopa (1): Sopa enriquecida com frango <b>Geral: Farinha de pau de abrótea com couve-flor e cenoura</b> Dieta: Farinha de pau de abrótea com couve-flor e cenoura Mole: Farinha de pau de abrótea com couve-flor e cenoura Pastosa: Farinha de pau abrótea com couve-flor 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