

EMENTA

SEMANA DE 10 A 16 DE JUNHO DE 2024

- ERPI
- CD
- SAD
- Cantina Social
- Colaboradores

	ALMOÇO	JANTAR
Segunda-feira 10 junho	<p>Sopa: Legumes Geral: Bife de peru à pizzaiolo com arroz, salada de alface e cenoura Dieta: Bife de peru grelhado com arroz branco e cenoura cozida Mole: Bife de peru desfiado com arroz e salada de alface Pastosa: Bife de peru à pizzaiolo com arroz e cenoura (triturado) Sobremesa: Fruta da época</p>	<p>Sopa: Legumes Sopa enriquecida: Sopa de legumes com abrótea Sopa⁽¹⁾: Sopa enriquecida com frango Geral: Pescada no forno com batatas cozidas e brócolos cozidos Dieta: Pescada assada (ao natural) com batatas cozidas e brócolos cozidos Mole: Pescada no forno desfiada com batatas cozidas e brócolos Pastosa: Pescada no forno com batatas cozidas e brócolos (triturado) Sobremesa: Fruta da época</p>
Terça-feira 11 junho	<p>Sopa: Legumes Geral: Empadão de bacalhau com espinafres, salada de tomate Geral⁽¹⁾: Fêvera estufada com batata cozida e espinafres salteados Dieta: Peixe cozido com batata cozida e feijão verde Mole: Empadão de bacalhau com espinafres Pastosa: Empadão de bacalhau com espinafres (triturado) Sobremesa: Fruta da época</p>	<p>Sopa: Legumes Sopa enriquecida: Sopa de legumes e frango Geral: Farinha de pau com frango e couve flor Dieta: Farinha de pau com frango e couve flor Mole: Farinha de pau com frango desfiado e couve flor Pastosa: Farinha de pau com frango e couve flor (triturado) Sobremesa: Fruta da época ou aletria</p>
Quarta-feira 12 junho	<p>Sopa: Legumes Geral: Massa com frango, feijão vermelho, cenoura e couve coração Dieta: Frango grelhado com massa e couve coração Mole: Massa com frango desfiado, feijão vermelho, cenoura e couve coração Pastosa: Massa com frango, feijão vermelho, cenoura e couve coração (triturado) Sobremesa: Fruta da época</p>	<p>Sopa: Legumes Sopa enriquecida: Sopa de legumes com pescada Sopa⁽¹⁾: Sopa enriquecida com peru Geral: Peixe vermelho no forno com arroz e legumes salteados Dieta: Peixe vermelho estufado (ao natural) com arroz e curgete Mole: Peixe vermelho no forno desfiado com arroz e legumes salteados Pastosa: Peixe vermelho no forno desfiado com arroz e legumes salteados (triturado) Sobremesa: Fruta da época</p>
Quinta-feira 13 junho	<p>Sopa: Legumes Geral: Arroz de marisco, salada de alface e pepino Geral⁽¹⁾: Frango grelhado com arroz, salada de alface e pepino Dieta: Pescada grelhada com arroz e cenoura cozida Mole: Arroz de pescado desfiado com salada de alface Pastosa: Arroz de pescado com cenoura (triturado) Sobremesa: Fruta da época</p>	<p>Sopa: Legumes Sopa enriquecida: Sopa de legumes com peru Geral: Jardineira de peru Dieta: Peru cozido com batata cozida e couve flor Mole: Jardineira de peru (desfiado) Pastosa: Jardineira de peru (triturado) Sobremesa: Fruta da época</p>
Sexta-feira 14 junho	<p>Sopa: Legumes Geral: Almôndegas de carne com massa cozida, couve roxa salteada Dieta: Carne de vaca cozida com massa cozida e brócolos Mole: Almôndegas de carne desfiadas com massa cozida, couve roxa salteada Pastosa: Almôndegas de carne com massa cozida e brócolos (triturado) Sobremesa: Fruta da época</p>	<p>Sopa: Legumes Sopa enriquecida: Sopa de legumes com abrótea Sopa⁽¹⁾: Sopa enriquecida com peru Geral: Arroz de paloco com pimento e feijão verde Dieta: Arroz de peixe com feijão verde Mole: Arroz de paloco com pimento e feijão verde Pastosa: Arroz de paloco com pimento e feijão verde (triturado) Sobremesa: Fruta da época</p>
Sábado 15 junho	<p>Sopa: Legumes Geral: Pescada grelhada com cebolada, arroz de legumes Geral⁽¹⁾: Fêvera grelhada com cebolada e arroz de legumes Dieta: Abrótea estufada (ao natural) com arroz branco e repolho Mole: Pescada grelhada desfiada com cebolada e arroz de legumes Pastosa: Pescada grelhada com arroz de legumes (triturado) Sobremesa: Fruta da época</p>	<p>Sopa de legumes Sopa enriquecida: Sopa de legumes com frango Geral: Carne de vaca estufada com massa guisada, salada de pepino e cebola Dieta: Carne estufada (ao natural) com massa cozida e brócolos Mole: Carne de vaca estufada desfiada com massa guisada e brócolos Pastosa: Carne de vaca estufada com massa guisada e brócolos (triturado) Sobremesa: Fruta da época</p>
Domingo 16 junho	<p>Sopa: Legumes Geral: Frango assado com batatas assadas, grelos salteados Dieta: Frango assado (ao natural) com batata e couve flor Mole: Frango assado desfiado com batata e grelos (desfiados) Pastosa: Frango assado com batata e couve flor (triturado) Sobremesa: Fruta da época</p>	<p>Sopa: Legumes Sopa enriquecida: Sopa de legumes com pescada Sopa⁽¹⁾: Sopa enriquecida com peru Geral: Farinha de pau de pescada com curgete Dieta: Farinha de pau pescada com curgete Mole: Farinha de pau de pescada com curgete Pastosa: Farinha de pau com curgete (triturado) Sobremesa: Fruta da época</p>

Esta ementa poderá estar sujeita a alterações por situações imprevistas

Alergénios: informe-se junto da nossa equipa