

# EMENTA

SEMANA DE 5 A 11 DE AGOSTO 2024

- ERPI
- CD
- SAD
- Cantina Social
- Colaboradores

	ALMOÇO	JANTAR
<b>Segunda-feira</b> 5 Agosto	<p><b>Sopa: Legumes</b>  <b>Geral: Omelete de espinafres e cenoura com arroz de ervilhas</b>            Dieta: Bife de frango grelhado com arroz branco e cenoura cozida            Mole: Omelete de espinafres e cenoura com arroz de ervilhas            Pastosa: Omelete de espinafres e cenoura com arroz de ervilhas (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: Abrótea grelhada com batatas cozidas e repolho cozido</b>            Dieta: Abrótea grelhada com batatas cozidas e repolho cozido            Mole: Abrótea grelhada desfiada com batatas cozidas e repolho cozido            Pastosa: Abrótea grelhada com batatas cozidas e repolho cozido (triturado)  <b>Sobremesa: Fruta da época</b></p>
<b>Terça-feira</b> 6 Agosto	<p><b>Sopa: Legumes</b>  <b>Geral: Solha grelhada com batatas cozidas e legumes salteados</b>            Geral<sup>(1)</sup>: Bife de peru grelhado com batatas cozidas e legumes salteados            Dieta: Solha grelhada com batata cozida e feijão verde cozido            Mole: Solha grelhada desfiada com batatas cozidas e legumes salteados            Pastosa: Solha grelhada com batatas cozidas e legumes salteados (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> 7 Agosto	<p><b>Sopa: Legumes</b>  <b>Geral: Arroz de aves com salada de tomate e beterraba</b>            Dieta: Arroz de frango com curgete (ao natural)            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 (ao natural)            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> 8 Agosto	<p><b>Sopa: Legumes</b>  <b>Geral: Meia desfeita de bacalhau com salada de alface e pepino</b>            Geral<sup>(1)</sup>: Fêvera estufada com batatas cozidas e salada de alface e pepino            Dieta: Pescada grelhada com batatas cozidas e cenoura cozida            Mole: Meia desfeita de bacalhau com salada de alface            Pastosa: Meia desfeita de bacalhau com cenoura cozida (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> 9 Agosto	<p><b>Sopa: Legumes</b>  <b>Geral: Massa com frango, brócolos e cogumelos</b>            Dieta: Frango grelhado com massa cozida e brócolos cozidos            Mole: Massa com frango desfiado, brócolos e cogumelos            Pastosa: Massa com frango, brócolos e cogumelos (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 cozida com batatas cozidas e legumes</b>            Dieta: Pescada no forno com batatas cozidas e feijão verde cozido            Mole: Pescada no forno desfiada com batatas cozidas e legumes            Pastosa: Pescada no forno com batatas cozidas e legumes (triturado)  <b>Sobremesa: Fruta da época</b></p>
<b>Sábado</b> 10 Agosto	<p><b>Sopa: Legumes</b>  <b>Geral: Douradinhos no forno com arroz de cenoura e salada de alface e couve roxa</b>            Geral<sup>(1)</sup>: Carne estufada com arroz de cenoura, salada de alface e couve roxa            Dieta: Pescada grelhada com arroz de cenoura e feijão verde cozido            Mole: Douradinhos no forno desfiados com arroz de cenoura e salada de alface            Pastosa: Douradinhos no forno com arroz 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 e cenoura</b>            Dieta: Carne de vaca cozida com massa cozida e couve flor            Mole: Massa de carne de vaca desfiada com couve flor e cenoura            Pastosa: Massa de carne de vaca com repolho com couve flor e cenoura  <b>Sobremesa: Fruta da época</b></p>
<b>Domingo</b> 11 Agosto	<p><b>Sopa: Legumes</b>  <b>Geral: Peru assado com batatas assadas e salada de tomate, pepino e cebola</b>            Dieta: Peru assado (ao natural) com batatas cozidas e couve coração            Mole: Peru assado desfiado com batatas assadas e couve flor            Pastosa: Peru assado com batatas assadas e couve flor (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

