

## EMENTA

15-04-2024 a 21-04-2024

Dia	Família	Almoço	Jantar
dia 15 - segunda	Sopa	Sopa de repolho	Sopa de repolho
	Prato	Salada de feijão-frade com atum e ovo ralado	Esparguete com carne de porco aos cubos e salada
	Pastosa	Salada de feijão-frade com atum e ovo ralado	Esparguete com carne de porco aos cubos e salada (tudo junto)
dia 16 - terça	Dieta	Bacalhau fresco cozido com batata cozida e legumes	Carne estufada ao natural com massa e salada
	Sobremesa	Fruta da época	Gelatina / fruta da época
	Sopa	Sopa de legumes	Creme de ervilhas, cenoura e massinhas
dia 17 - quarta	Prato	Frango frito com arroz de cenoura e salada (separado)	Açorda de peixe
	Pastosa	Frango frito com arroz de cenoura e salada	Açorda de peixe (tudo junto)
	Dieta	Arroz de frango simples	Açorda de peixe
dia 18 - quinta	Sobremesa	Fruta da época	Maçã assada
	Sopa	Canja	Canja
	Prato	Carapau grelhado com batata e legumes	Carne estufada com arroz e salada
dia 19 - sexta	Pastosa	Carapau grelhado com batata e legumes (separado)	Carne estufada com arroz e salada (separado)
	Dieta	Carapau grelhado com batata e legumes <sup>4</sup>	Carne estufada com arroz e salada
	Sobremesa	Pera assada / fruta da época	Fruta da época
dia 20 - sábado	Sopa	Sopa de couve lombarda e cebola	Sopa de couve lombarda e cebola
	Prato	Lasanha de carne com salada mista	Tortilha
	Pastosa	Lasanha de carne com salada mista (tudo junto)	Tortilha (tudo junto)
dia 21 - domingo	Dieta	Fêveras de porco estufadas ao natural com salada mista	Ovos cozidos com batata cozida e legumes
	Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época
	Sopa	Sopa de couve galega e cenoura	Sopa da horta (feijão, repolho, cenoura e cebola)
dia 22 - domingo	Prato	Filetes dourados com arroz de tomate e salada	Almôndegas de aves com molho de tomate, massa esparguete e salada
	Pastosa	Filetes dourados com arroz de tomate e salada (separado)	Almôndegas de aves com molho de tomate, massa esparguete e salada
	Dieta	Filetes no forno com arroz de cenoura e salada	Almôndegas de aves ao natural com massa esparguete e salada
dia 23 - domingo	Sobremesa	Gelatina / fruta da época	Leite creme / fruta da época
	Sopa	Sopa de espinafres	Sopa de espinafres
	Prato	Strogonoff de porco com massa e salada	Empadão de carne com espinafres envolvidos
dia 24 - domingo	Pastosa	Strogonoff de porco com massa e salada (tudo junto)	Empadão de carne com espinafres envolvidos (tudo junto)
	Dieta	Carne grelhada com arroz	Peru ao natural com batata cozida e legumes
	Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época
dia 25 - domingo	Sopa	Sopa de feijão-verde, cenoura e cebola	Sopa de feijão-verde, cenoura e cebola
	Prato	Perna de peru no forno com arroz e legumes	Massada de peixe com delícias do mar (massa cotovelinhos)
	Pastosa	Perna de peru no forno com arroz e legumes (separado)	Massada de peixe com delícias do mar (massa cotovelinhos)
dia 26 - domingo	Dieta	Peru no forno com arroz e legumes	Massada de peixe com delícias do mar (massa cotovelinhos)
	Sobremesa	Maçã assada / fruta da época	Maçã assada / fruta da época

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: Cereais que contêm glúten, crustáceos, ovos, peixes, amendoins, soja, leite, frutos de casca rija, aipo, mostarda, sementes de sésamo, dióxido de enxofre e sulfitos. Para quem não é intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivos.

Com o conhecimento da Diretora Técnica

*Mónica Pinto*