



Semana de 4 a 07 de Dezembro de 2023

EMENTA N.º: 5

	ALMOÇO	LANCHE
SEGUNDA	<p>Sopa: Couve-flor¹²</p> <p>Prato: Lombo assado com cogumelos e com lacinhos e salada de alface^{1,12}</p> <p>Dieta: Lombo assado ao natural com lacinhos e salada de alface^{1,12}</p> <p>Opção Vegetariana: Bolonhesa de legumes com lacinhos e salada de alface^{1,12}</p> <p>Sobremesa: Fruta da época</p>	<p>Leite meio-gordo simples⁷ ou Bebida vegetal^{1,6,8}</p> <p>1 Pão de mistura¹ com queijo⁷ ou doce 0% açúcar¹²</p>
TERÇA	<p>Sopa: Couve-lombarda¹²</p> <p>Prato: Carapau grelhado com batata e couve cozida^{4,12}</p> <p>Dieta: Carapau grelhado com batata e couve cozida^{4,12}</p> <p>Opção Vegetariana: Jardineira de soja com couve cozida^{6,12}</p> <p>Sobremesa: Leite-creme^{1,3,7,12} ou Fruta da época</p>	<p>logurte sólido⁷ ou de soja^{6,8}</p> <p>4 Bolachas de milho ou 6 bolachas de água e sal^{1,3,5,6,7,8,11,12}</p> <p>1 Peça de fruta</p> <p>logurte sólido⁷ ou de soja^{6,8}</p> <p>4 Bolachas de milho ou 6 bolachas de água e sal^{1,3,5,6,7,8,11,12}</p> <p>1 Peça de fruta</p>
QUARTA	<p>Sopa: Juliana¹²</p> <p>Prato: Feijoada à portuguesa^{1,12}</p> <p>Dieta: Carnes mistas com couve cozidas e arroz branco ^{1,12}</p> <p>Opção Vegetariana: Pataniscas de legumes com arroz branco e salada de alface</p> <p>Sobremesa: Fruta da época</p>	<p>Leite meio-gordo simples⁷ ou Bebida vegetal^{1,6,8}</p> <p>Flocos de milho^{1,6,7,8} ou 1 pão de mistura¹ com creme vegetal⁷</p>
QUINTA	<p>Sopa: Caldo verde¹</p> <p>Prato: Caldeirada de peixe com salada de tomate e cenoura⁴</p> <p>Dieta: Caldeirada de peixe ao natural com salada de tomate e cenoura⁴</p> <p>Opção Vegetariana: Quiche de legumes com salada de tomate e cenoura⁴</p> <p>Sobremesa: Fruta da época</p>	<p>logurte líquido⁷ ou de soja^{6,8}</p> <p>1 Pão de mistura¹ com fiambre^{1,6,7} ou doce 0% açúcar¹²</p>
SEXTA	<p>Feriado</p>	<p>Leite meio-gordo simples⁷ ou Bebida vegetal^{1,6,8}</p> <p>4 Bolachas de milho ou 6 bolachas de água e sal^{1,3,5,6,7,8,11,12}</p> <p>1 Peça de fruta</p>

Data: 30/11/2023

Assinatura:

Carina Ferreira
Carina Ferreira, nº 1
Antes - J.º de 1.º de 1.º de 1.º

OBSERVAÇÕES: A ementa pode sofrer alterações com aviso prévio e pode conter os seguintes alergénicos ou vestígios de alergénicos: 1) Cereais que contêm glúten 2) Crustáceos 3) Ovos 4) Peixe 5) Amendoins 6) Soja 7) Leite 8) Frutos de casca rija 9) Aipos 10) Mostarda 11) Sementes de sésamo 12) Sulfitos 13) Tremoços 14) Moluscos



A Minimizada
Carina Ferreira 24/04/21
(Carina Ferreira, C.P. nº 2984N)

Revisão: ____ Data de aprovação da revisão: ____/____/____