



Semana de 8 a 12 de Julho de 2024

EMENTA N.º: 5

	ALMOÇO	LANCHE
SEGUNDA	<p><b>Sopa:</b> Couve-flor<sup>12</sup></p> <p><b>Prato:</b> Lombo assado com cogumelos e com lacinhos e salada de alface<sup>1,12</sup></p> <p><b>Dieta:</b> Lombo assado ao natural com lacinhos e salada de alface<sup>1,12</sup></p> <p><b>Opção Vegetariana:</b> Bolonhesa de legumes com lacinhos e salada de alface<sup>1,12</sup></p> <p><b>Sobremesa:</b> Fruta da época</p>	<p>Leite meio-gordo simples<sup>7</sup> ou Bebida vegetal<sup>1,6,8</sup></p> <p>1 Pão de mistura<sup>1</sup> com queijo<sup>7</sup> ou doce 0% açúcar<sup>12</sup></p>
TERÇA	<p><b>Sopa:</b> Couve-lombarda<sup>12</sup></p> <p><b>Prato:</b> Carapau grelhado com batata e salada de alface e cenoura<sup>4,12</sup></p> <p><b>Dieta:</b> Carapau grelhado com batata e salada de alface e cenoura<sup>4,12</sup></p> <p><b>Opção Vegetariana:</b> Jardineira de soja com couve cozida<sup>6,12</sup></p> <p><b>Sobremesa:</b> Leite-creme<sup>1,3,7,12</sup> ou Fruta da época</p>	<p>logurte sólido<sup>7</sup> ou de soja<sup>6,8</sup></p> <p>4 Bolachas de milho ou 6 bolachas de água e sal<sup>1,3,5,6,7,8,11,12</sup></p> <p>1 Peça de fruta</p> <p>logurte sólido<sup>7</sup> ou de soja<sup>6,8</sup></p> <p>4 Bolachas de milho ou 6 bolachas de água e sal<sup>1,3,5,6,7,8,11,12</sup></p> <p>1 Peça de fruta</p>
QUARTA	<p><b>Sopa:</b> Juliana<sup>12</sup></p> <p><b>Prato:</b> Feijoada à portuguesa<sup>1,12</sup></p> <p><b>Dieta:</b> Carnes mistas com couve cozidas e arroz branco <sup>1,12</sup></p> <p><b>Opção Vegetariana:</b> Pataniscas de legumes com arroz branco e salada de alface</p> <p><b>Sobremesa:</b> Fruta da época</p>	<p>Leite meio-gordo simples<sup>7</sup> ou Bebida vegetal<sup>1,6,8</sup></p> <p>Flocos de milho<sup>1,6,7,8</sup> ou 1 pão de mistura<sup>1</sup> com creme vegetal<sup>7</sup></p>
QUINTA	<p><b>Sopa:</b> Caldo verde<sup>1</sup></p> <p><b>Prato:</b> Caldeirada de bacalhau com salada de alface e tomate <sup>4,12</sup></p> <p><b>Dieta:</b> Bacalhau cozido com batatas e salada de alface e tomate<sup>4,12</sup></p> <p><b>Opção Vegetariana:</b> Quiche de legumes com salada de tomate e cenoura<sup>4</sup></p> <p><b>Sobremesa:</b> Fruta da época</p>	<p>logurte líquido<sup>7</sup> ou de soja<sup>6,8</sup></p> <p>1 Pão de mistura<sup>1</sup> com fiambre<sup>1,6,7</sup> ou doce 0% açúcar<sup>12</sup></p>
SEXTA	<p><b>Sopa:</b> Grão-de-bico<sup>12</sup></p> <p><b>Prato:</b> Frango assado com esparguete e couve bruxelas cozida <sup>1,12</sup></p> <p><b>Dieta:</b> Frango cozido com esparguete e couve bruxelas cozida <sup>1,12</sup></p> <p><b>Opção Vegetariana:</b> Lasanha de legumes com salada de alface e cebola<sup>1,12</sup></p> <p><b>Sobremesa:</b> Fruta da época</p>	<p>Leite meio-gordo simples<sup>7</sup> ou Bebida vegetal<sup>1,6,8</sup></p> <p>4 Bolachas de milho ou 6 bolachas de água e sal<sup>1,3,5,6,7,8,11,12</sup></p> <p>1 Peça de fruta</p>

Data: 05/07/2024

Assinatura: \_\_\_\_\_

*A.D.C.R.A.*  
*Associação Desportiva Cultural Recreativa de Antes*  
Antes - 3050-041 Antes

**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) Tremeços 14) Moluscos



A Nutricionista  
Carina Ferreira 2484N  
(Carina Ferreira, C.P. n.º 2984N)