



Destinatários Salas B, C e D			
Ementa (1): Almoço			
14/ 01/ 2019 a 18/ 01/ 2019			
		Sala B	Sala C e D
2ª Feira	Sopa	Sopa Couve-galega	Sopa Couve-galega
	Prato	Peru desfiado c/ arroz e legumes cozidos (1)	Peito de peru grelhado c/ arroz e legumes salteados (1)
	Sobremesa	Papa de Pêra / Pêra	Pêra
3ª Feira	Sopa	Sopa de nabo	Sopa de nabo
	Prato	Peixe desfiado (pescada) c/ batata e esparregado de feijão-verde (2)	Lombos de pescada no forno c/ batata e salada de tomate (3)
	Sobremesa	Papa de banana / Fruta da Época	Fruta da Época
4ª Feira	Sopa	Caldo Verde	Caldo Verde
	Prato	Massa de carne (frango) c/ cenoura (4)	Massa de carne (frango) c/ cenoura (4)
	Sobremesa	Papa de maçã / Maçã assada	Maçã assada ou Gelatina
5ª Feira	Sopa	Sopa de alface	Sopa de alface c/ grão
	Prato	Arroz de peixe (pescada + maruca) e brócolos (5)	Douradinhos c/ arroz e salada de couve roxa (6)
	Sobremesa	Papa banana, pêra (e laranja) / Ananás	Ananás
6ª Feira	Sopa	Sopa de espinafres	Sopa de espinafres
	Prato	Esparguete á napolitana (vaca) c/ salada mista (7)	Esparguete á napolitana (vaca) c/ salada mista (7)
	Sobremesa	Papa de maçã e pêra / Banana	Banana

Ementa elaborada por: Dinora Bastos (Nutricionista)

ALERGÉNIOS:

(2), (3), (6) e (7) Sulfitos; (4), (6) e (7) Glúten; (4), (6) e (7) Ovo; (2), (3), (5) e (6) Peixe; (6) Leite; (6) Soja; (6) Aipo; (6) Mostarda; (6) Crustáceos; (6) Molusco.