



<b>Destinatários: Salas A, B, C e D</b>			
<b>Ementa de Almoço</b>			
<b>22 a 26 de Abril de 2024</b>			
		<b>Sala A e B</b>	<b>Sala C e D</b>
<b>2ª Feira</b>	<b>Sopa</b>	Cenoura e couve lombarda	Cenoura e couve lombarda
	<b>Prato</b>	Empadão de atum <sup>1,3,5</sup>	Empadão de atum <sup>1,3,5</sup>
	<b>Sobremesa</b>	Papa de maçã / maçã	Maçã
<b>3ª Feira</b>	<b>Sopa</b>	Feijão-verde	Feijão-verde
	<b>Prato</b>	Massada de peru, com cenoura e ervilhas; salada <sup>2</sup>	Massada de peru, com cenoura e ervilhas; salada <sup>2</sup>
	<b>Sobremesa</b>	Papa de banana e tangerina / tangerina	Tangerina
<b>4ª Feira</b>	<b>Sopa</b>	Creme de feijão	Creme de feijão
	<b>Prato</b>	Solha assada no forno, com batata assada; salada <sup>5</sup>	Solha assada no forno, com batata assada; salada <sup>5</sup>
	<b>Sobremesa</b>	Papa de 3 frutas/ Morango	Morango
<b>5ª Feira</b>	<b>Sopa</b>		
	<b>Prato</b>		
	<b>Sobremesa</b>		
<b>6ª Feira</b>	<b>Sopa</b>	Legumes	Legumes
	<b>Prato</b>	Pescada espiritual; salada <sup>1,2,3,5</sup>	Pescada espiritual; salada <sup>1,2,3,5</sup>
	<b>Sobremesa</b>	Papa de pêra/ pêra	Pêra
Observações:			

Nutricionista, Jéssica Pinheiro  
CP 2948N

### **Pescada espiritual**

"Por motivos imprevistos, a ementa poderá sofrer alterações"

1-Leite de Origem Animal e Derivados 2 – Cereais com Glúten 3-Ovo 4-Frutos de Casca rija 5-Peixe 6-Marisco 7 –Soja

4 lombos ou medalhões pescada  
4 a 5 cenouras raladas  
2 dentes alho  
1 cebola grande  
100 gr pão ou broa ou flocos de aveia  
1/2 chávena leite  
Fio de azeite  
Q.b. Sal e pimenta

#### PASSOS

Comece por preparar o molho bechamel. À parte, coza a pescada e rale cenoura.

Numa frigideira coloque o azeite, a cebola e o alho e deixe alourar bem.

Junte os medalhões de pescada e a cenoura ralada, retifique temperos (sal e pimenta).

Num tabuleiro de forno, coloque a mistura da pescada, junte o pão/broa (ou aveia) e cubra com o bechamel.

Envolve bem e leve ao forno cerca de 25/30 mins a gratinar a 200°C.

#### **Exemplo de bechamel saudável**

400 ml bebida vegetal ou leite  
2 colheres de sopa amido de milho  
queijo ralado  
Q.B. noz moscada  
Q.B. pimenta

"Por motivos imprevistos, a ementa poderá sofrer alterações"

1-Leite de Origem Animal e Derivados 2 – Cereais com Glúten 3-Ovo 4-Frutos de Casca rija 5-Peixe 6-Marisco 7 –Soja