



EMENTA SEMANAL

Semana de 5 a 9 de junho de 2017

	2ª-feira DIA 5	3ª-feira DIA 6	4ª-feira DIA 7	5ª-feira DIA 8	6ª-feira DIA 9
SOPA	Sopa de legumes com batata-doce	Canja de galinha com repolho e cenoura	Sopa de grão com espinafres	Creme de couve-flor	Sopa de feijão com hortalíça
PRATO	Jardineira de vitela	Filetes de pescada panados no forno Arroz de tomate Alface e cenoura	Escalopes de peru estufados Massa Repolho, cenoura e milho	Peixe à lagareiro com batatas e brócolos Tomate e couve roxa	Ovos mexidos com cogumelos e cebolinho Arroz de cenoura Tomate e pepino
SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades)	Mousse de chocolate / Fruta da época	Fruta da época (3 variedades)	Fruta da época (3 variedades)	Fruta da época (3 variedades)
Energia (kcal/porção)	435 kcal	652 / 624 kcal	698 kcal	465 kcal	576 kcal

Nota: Esta ementa poderá ser alterada por motivos imprevistos.





EMENTA SEMANAL



Semana de 12 a 16 de junho de 2017

	2ª-feira DIA 12	3ª-feira DIA 13	4ª-feira DIA 14	5ª-feira DIA 15	6ª-feira DIA 16
SOPA	Creme de legumes com alface	Sopa de legumes com feijão branco	Creme de abóbora		Sopa campestre (cenoura e couve portuguesa)
PRATO	Arroz de atum no forno Alface, tomate e pepino	Bifinhos de porco Massa com açafrão e cogumelos Espinafres salteados	Lombos de pescada com molho de orégãos e limão Salada de batata, cenoura, ervilha e milho	FERIADO	Bifinhos de peru panados (fritos) com arroz de feijão Alface, tomate e couve roxa
SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades)	Fruta da época (3 variedades)	Fruta da época (3 variedades)		Salada de frutas / Fruta
Energia (kcal/porção)	533 kcal	599 kcal	582 kcal		690 kcal

Nota: Esta ementa poderá ser alterada por motivos imprevistos.





EMENTA SEMANAL

Semana de 19 a 23 de junho de 2017

	2ª-feira DIA 19	3ª-feira DIA 20	4ª-feira DIA 21	5ª-feira DIA 22	6ª-feira DIA 23
SOPA	Creme de cenoura com brócolos	Sopa de abóbora com massinhas	Creme de couve-flor com ervilhas	Sopa Nutrisaudável (feijão branco, abóbora e couve)	Creme de legumes
PRATO	Carne de vaca estufada com lentilhas Arroz Alface e beterraba	Salmão grelhado Massa à primavera Alface	Empadão de peru com legumes (cenoura, courgette, pimentos e cogumelos) Alface	Filetes com molho de cenoura Arroz Brócolos e tomate	Pizza de frango, cogumelos e tomate Salada colorida
SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades)	Fruta da época (3 variedades)	Fruta da época (3 variedades)	Fruta da época (3 variedades)	Morangos com chantilly / Fruta
Energia (kcal/porção)	601 kcal	648 kcal	500 kcal	528 kcal	736 / 717 kcal

Nota: Esta ementa poderá ser alterada por motivos imprevistos.



EMENTA SEMANAL

Semana de 26 a 30 de junho de 2017

	2ª-feira DIA 26	3ª-feira DIA 27	4ª-feira DIA 28	5ª-feira DIA 29	6ª-feira DIA 30
SOPA	Creme de legumes com alho francês	Sopa de lentilha e nabiças	Minestrone colorido (Couve-de-bruxelas, feijão encarnado e tomate)	Sopa de couve penca	Creme de cenoura e beterraba
PRATO	Salada de atum e feijão-frade Alface	Pá de porco assada Arroz Alface, cenoura e couve roxa	Filetes de pescada em cama de espinafre com batata cozida Tomate e cenoura	Esparguete com ninho de frango, ervilhas e cenoura	Pataniscas de bacalhau Arroz solto de legumes Alface
SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades)	Fruta da época (3 variedades)	Fruta da época (3 variedades)	Fruta da época (3 variedades)	Fruta da época (3 variedades)
Energia (kcal/porção)	587 kcal	692 kcal	501 kcal	432 kcal	635 kcal

Nota: Esta ementa poderá ser alterada por motivos imprevistos.

