



EMENTA -COLABORADORES

ALMOÇO

2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
10-fev	11-fev	12-fev	13-fev	14-fev
Sopa:	Sopa:	Sopa:	Sopa:	Sopa:
Alho francês F.T.S.17	Feijão branco, cenoura e espinafres F.T.S.44	Caldo verde F.T.S.2	Feijão verde F.T.S.5	Abóbora com massinhas ¹ 2 F.T.S.14
Prato:	Prato:	Prato:	Prato:	Prato:
Salada de abrótea com ovo cozido, batata, cenoura e brócolos ^{1 4}	Frango assado no forno ¹⁰ com arroz de cenoura com salada de alface e pepino	Salada de salmão ⁴ colorida (salmão, milho, curgete, cenoura e massa colorida ^{1 2}) com salada de alface e tomate	Feijoada à transmontana (carne porco, vaca, morcela ⁶ , chouriço ^{6 10} e farinheira ² , feijão manteiga, cenoura e couve lombarda) com arroz branco	Tortilha de legumes ² (batata frita, milho, ervilha, cenoura ralada e ovo) salada de alface e milho
Dieta	Dieta	Dieta	Dieta	Dieta
Salada de abrótea com ovo cozido, batata, cenoura e brócolos ^{1 4}	Frango assado no forno simples ¹⁰ com arroz de cenoura com salada de alface e pepino	Salmão ⁴ assado no forno simples com arroz de cenoura e salada de alface e tomate	Feijoada de porco e vaca simples (feijão manteiga, cenoura e couve lombarda)	Tortilha de legumes simples ² (batata cozida, milho, ervilha, cenoura ralada e ovo) salada de alface e milho
Sobremesa/Fruta:	Sobremesa/Fruta:	Sobremesa/Fruta:	Sobremesa/Fruta:	Sobremesa/Fruta:
Fruta da Época	Fruta da Época	Pudim ⁷ / Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época

A Nutricionista Célia Dias 0229N

Ementa sujeita a alterações.

1- Ovo 2- Cereais com glúten 3- Marisco (crustáceos) e moluscos 4- Peixe 5- Amendoim e frutos casca rija 6- Soja 7- Leite 8- Alpo 9- Mostarda 10- Enxofre e sulfitos 11- Tremoço 12- Sementes de sesamo
Estimados pais caso a sua criança tenha alguma alergia ou intolerância alimentar comunique-nos.