



EMENTA - COLABORADORES

ALMOÇO

2ª FEIRA 19/fev	3ª FEIRA 20/fev	4ª FEIRA 21/fev	5ª FEIRA 22/fev	6ª FEIRA 23/fev
Sopa:	Sopa:	Sopa:	Sopa:	Sopa:
Juliana de legumes F.T.S.20	Grão com espinafres F.T.S. 6	Caldo verde F.T.S. 2	Creme curgete com alho francês F.T.S.43	Feijão-verde F.T.S.5
Prato:	Prato:	Prato:	Prato:	Prato:
Esparguete à bolonhesa ¹ ² ¹⁰ com salada de alface e milho	Tesourinhos de peixe no forno ^{1 2 3 4} com arroz branco com salada de alface e tomate	Tirinhas de bifes de porco estufadas ¹⁰ com massa fusilli ^{1 2} e salada de alface e pepino	Frango estufado ¹⁰ com arroz alegre (cenoura, milho e ervilhas) com salada de alface e tomate	Pescada assada no forno com batata assada ⁴ e feijão verde
Dieta	Dieta	Dieta	Dieta	Dieta
Esparguete à bolonhesa simples ^{1 2 10} com salada de alface e milho	Abrótea ⁴ assada no forno ao natural com arroz branco e salada de alface e tomate	Tirinhas de bifes de porco estufadas simples ¹⁰ com massa fusilli ^{1 2} e salada de alface e pepino	Frango estufado simples ¹⁰ com arroz alegre (cenoura, milho e ervilhas) com salada de alface e tomate	Pescada assada no forno ao natural com batata assada ⁴ e feijão verde
Sobremesa/Fruta:	Sobremesa/Fruta:	Sobremesa/Fruta:	Sobremesa/Fruta:	Sobremesa/Fruta:
Fruta da Época	Fruta da Época	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- Aipo 9- Mostarda 10- Enxofre e sulfitos 11- Tremoço 12- Sementes de sesamo
Estimado colaborador caso tenha alguma alergia ou intolerância alimentar comunique-nos.