

Destinatários Salas B, C e D			
Ementa (2): Almoço			
30/12/2019 a 03/01/2020			
		Sala B	Sala C e D
2ª Feira	Sopa	Crepe de cenoura	Crepe de cenoura
	Prato	Saladinha de peixe (Maruca) (1)	Saladinha de peixe (Maruca) (1)
	Sobremesa	Papa de Maça / Maça	Maça
3ª Feira	Sopa	Sopa de couve branca	Sopa de couve branca
	Prato	Frango desfiado c/ arroz e couve-flor	Frango desfiado c/ arroz e couve-flor
	Sobremesa	Papa de Banana / Fruta da Época	Fruta da Época
4ª Feira	Sopa	Sopa de agrião	Sopa de agrião
	Prato	Massada de peixe (maruca + Pescada) e cenoura ralada (2)	Massada de atum c/ salada de cenoura (3)
	Sobremesa	Papa de 3 frutas (banana, maça e pêra) / Salada de fruta (kiwi, laranja, maça e banana)	Salada de fruta (kiwi, laranja, maça e banana)
5ª Feira	Sopa	Sopa de alface	Sopa de alface
	Prato	Picadinho de carne (porco) c/ arroz de cenoura e milho	Fêvera de porco grelhada c/ arroz de cenoura e milho
	Sobremesa	Papa de pêra / Laranja	Laranja
6ª Feira	Sopa	Crepe de legumes	Sopa de feijão
	Prato	Peixe desfiado (pescada) c/ batata e legumes (4)	Peixe vermelho assado c/ batata assada e feijão-verde (4)
	Sobremesa	Papa frutas (maça e laranja) / Ananás	Ananás
Ementa elaborada por: Dinora Bastos (Nutricionista)			

**ALERGÉNIOS:**

(1), (2), (3) e (4) Peixe; (2) e (3) Sulfitos; (2) e (3) Glúten; (2) e (3) Ovo.