



Destinatários Salas B, C e D			
Ementa (7): Almoço			
19/10/2020 a 23/10/2020			
		Sala B	Sala C e D
2ª Feira	Sopa	Creme de cenoura	Creme de cenoura
	Prato	Arroz de coelho com salada de tomate (1)	Arroz de coelho com salada de tomate (1)
	Sobremesa	Papa de banana e laranja / Fruta da época	Fruta da época
3ª Feira	Sopa	Sopa de brócolos	Sopa de brócolos
	Prato	Peixe desfiado (maruca) c/ batata e legumes variados (2)	Lulas estufadas ao natural com batata e cenoura cozida (3)
	Sobremesa	Papa de maçã / Maçã	Maçã
4ª Feira	Sopa	Juliana de legumes	Juliana de legumes
	Prato	Peito de Frango grelhado com massa e salada mista (4)	Peito de Frango grelhado com massa e salada mista (4)
	Sobremesa	Papa de pêra / Laranja	Laranja
5ª Feira	Sopa	Sopa de abóbora	Sopa de abóbora
	Prato	Filetes de pescada no forno com arroz de cenoura e ervilha (5)	Filetes de pescada no forno com arroz de cenoura e ervilha (5)
	Sobremesa	Papa de maçã e pêra / Banana	Banana
6ª Feira	Sopa	Sopa de espinafres	Sopa de espinafres
	Prato	Rojões com batata cozida e salada mista (6)	Rojões com batata cozida e salada mista (6)
	Sobremesa	Papa maçã /Ananás	Ananás
Ementa elaborada por: Dinora Bastos (Nutricionista)			

ALERGÉNIOS:

(1) , (4) e (6) Sulfitos; (4) e (7) Glúten; (4) Ovo; (2), (3) e (5) Peixe; (3) Crustáceos; (3) Molusco.