



Destinatários: Salas A, B, C e D			
Ementa de Almoço			
17 a 21 de Janeiro de 2022			
		Sala A e B	Sala C e D
2ª Feira	Sopa	Macedónia	Macedónia
	Prato	Salada russa com atum e ovo ^{3,5}	Salada russa com atum e ovo ^{3,5}
	Sobremesa	Papa de Maçã / Maçã	Fruta da época
3ª Feira	Sopa	Brócolos	Brócolos
	Prato	Coxas de frango estufadas, com esparguete e salada de alface ²	Coxas de frango estufadas, com esparguete e salada de alface ²
	Sobremesa	Papa de banana / banana	Fruta da época
4ª Feira	Sopa	Alho francês	Alho francês
	Prato	Arroz de paloco e feijão branco ⁵ ; salada de tomate	Arroz de paloco e feijão branco ⁵ ; salada de tomate
	Sobremesa	Puré de manga/Mousse de manga (com iogurte natural e manga) ¹	Mousse de manga (com iogurte natural e manga) ¹
5ª Feira	Sopa	Creme de lentilhas	Creme de lentilhas
	Prato	Omelete de queijo e fiambre no forno, com massinha colorida; salada mista ^{1,2,3}	Omelete de queijo e fiambre no forno, com massinha colorida; salada mista ^{1,2,3}
	Sobremesa	Papa de banana e laranja / Fruta da Época	Fruta da Época
6ª Feira	Sopa	Abóbora	Abóbora
	Prato	Filetes de pescada no forno, com batata assada (rodela) e brócolos ⁵	Filetes de pescada no forno, com batata assada (rodela) e brócolos ⁵
	Sobremesa	Papa de pêra/pêra	Fruta da Época
Observações:			

Nutricionista, Jéssica Pinheiro
CP 2948N

"Por motivos imprevistos, a ementa poderá sofrer alterações"

1-Leite de Origem Animal e Derivados 2 – Cereais com Glúten 3-Ovo 4-Frutos de Casca rija 5-Peixe 6-Marisco 7 –Soja