



| Destinatários Salas A, B, C e D | | | |
|---|-----------|---|---|
| Ementa (2): Almoço | | | |
| 12/07/2021 a 16/07/2021 | | | |
| | | Sala A e B | Sala C e D |
| 2ª Feira | Sopa | Creme de cenoura | Creme 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, maçã e pêra) / Salada de fruta (kiwi, laranja, maçã e banana) | Salada de fruta (kiwi, laranja, maçã 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 | Creme 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.