



Destinatários Salas A, B, C e D			
Ementa (2): Almoço			
10/ 10/ 2016 a 14/ 10/ 2016			
		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	(2a) Sopa de couve branca	(2b) Sopa de couve branca
	Prato	Frango desfiado c/ arroz e couve-flor	Arroz de frango c/ salada de tomate (2)
	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 (3)	Massada de atum c/ salada de cenoura (4)
	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	Carne picada (porco) c/ arroz de cenoura e milho	Fêvera de porco grelhada c/ arroz de cenoura e salada de pepino (5)
	Sobremesa	Papa de pêra / Tangerinas	Pudim (ou tangerinas)
6ª Feira	Sopa	Creme de legumes	Sopa de feijão
	Prato	Peixe desfiado (pescada) c/ batata e legumes (5)	Peixe vermelho assado c/ batata assada e feijão-verde (5)
	Sobremesa	Papa frutas (maça e laranja) / Ananás	Ananás
Ementa elaborada por: Dinora Bastos (Nutricionista)			

ALERGÉNIOS:

(1), (3), (4) e (5) Peixe; (2), (3), (4) e (5) Sulfitos; (3) e (4) Glúten; (3) e (4) Ovo.