

Destinatários: Salas B, C e D			
Ementa (5): Almoço			
20/01/2020 a 24/01/2020			
		Sala B	Sala C e D
<b>2ª Feira</b>	<b>Sopa</b>	Sopa de nabo e grão	Sopa de nabo e grão
	<b>Prato</b>	Picadinho de carne (vaca) c/ batatinhas e feijão-verde	Vitela assada c/ batata e feijão-verde
	<b>Sobremesa</b>	Papa de Maça / Pêra	Pêra
<b>3ª Feira</b>	<b>Sopa</b>	Sopa de courgette	Sopa de courgette
	<b>Prato</b>	Red-fish grelhado c/ arroz e salada de alface e tomate <b>(1)</b>	Red-fish grelhado c/ arroz e salada de alface e tomate <b>(2)</b>
	<b>Sobremesa</b>	Papa de banana e pêra / Kiwi	Kiwi
<b>4ª Feira</b>	<b>Sopa</b>	Caldo Verde	Caldo Verde
	<b>Prato</b>	Mini Cozido	Mini Cozido <b>(3)</b>
	<b>Sobremesa</b>	Papa de banana / Maça	Maça ou Gelatina
<b>5ª Feira</b>	<b>Sopa</b>	Sopa de alface	Sopa de alface
	<b>Prato</b>	Massada de peixe (pescada + maruca) com salada mista e cenoura ralada <b>(4)</b>	Massada de peixe (pescada + maruca) com salada mista e cenoura ralada <b>(5)</b>
	<b>Sobremesa</b>	Papa de maça (e laranja) / Fruta da Época	Fruta da Época
<b>6ª Feira</b>	<b>Sopa</b>	Sopa de espinafres	Sopa de espinafres
	<b>Prato</b>	Cubinhos de peru c/ arroz de legumes e feijão	Bife de peru grelhado c/ arroz de legumes e feijão
	<b>Sobremesa</b>	Papa de maçã e pêra / Banana	Banana
Ementa elaborada por: Dinora Bastos (Nutricionista)			

**ALERGÉNIOS:**

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