

Destinatários: Salas B, C e D			
Ementa (6): Almoço			
21/10/2019 a 25/10/2019			
		Sala B	Sala C e D
2ª Feira	Sopa	Creme de cenoura	Creme de cenoura
	Prato	Saladinha de peixe (Maruca) (1)	Maruca c/ todos (2)
	Sobremesa	Papa de Maça / Laranja	Laranja
3ª Feira	Sopa	Sopa de branca	Sopa de branca
	Prato	Frango desfiado c/ arroz alegre	Peito de frango grelhado c/ arroz alegre
	Sobremesa	Papa de pêra e banana / Fruta da Época	Fruta da Época
4ª Feira	Sopa	Sopa de agrião	Sopa de agrião
	Prato	Peixe desfiado (abrótea) c/ macedónia (3)	Salada Russa de atum (4)
	Sobremesa	Papa de maça (e laranja) / Pêra assada	Gelatina / Pêra assada
5ª Feira	Sopa	Sopa de alface	Sopa de alface
	Prato	Picadinho de carnes (porco e peru) c/ arroz malandro e legumes cozidos	Grelhada mista (porco e peru) c/ arroz de legumes e salada de alface e couve roxa (5)
	Sobremesa	Papa de pêra /Salada de fruta (kiwi, laranja, maça e banana)	Salada de fruta (kiwi, laranja, maça e banana)
6ª Feira	Sopa	Sopa de ervilhas	Sopa de ervilhas
	Prato	Peixe desfiado (pescada) c/ massa e cenoura cozida (6)	Filetes de pescada estufada c/ massa salada mista (7)
	Sobremesa	Papa de maça e pêra / Ananás	Ananás
Ementa elaborada por: Dinora Bastos (Nutricionista)			

ALERGÉNIOS:

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