

Destinatários: Salas B, C e D			
Ementa (6): Almoço			
12/10/2020 a 16/10/2020			
		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 grelhado desfiado c/ arroz alegre e salada de alface (3)	Peito de frango grelhado c/ arroz alegre e salada de alface (4)
	Sobremesa	Papa de pêra e banana / Fruta da Época	Fruta da Época
4ª Feira	Sopa	Sopa de agrião	Sopa de agrião
	Prato	Peixe desfiado (abrétea) c/ macedónia (5)	Salada Russa de atum (6)
	Sobremesa	Papa de maça (e laranja) / Pêra assada	Gelatina / Pêra assada
5ª Feira	Sopa	Sopa de alface	Sopa de alface
	Prato	Carne estufada (peru) com massa e ervilhas cozidas (7)	Carne estufada (peru) com massa e ervilhas cozidas (8)
	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	Lombos de pescada no forno c/ arroz de cenoura e salada de alface (9)	Lombos de pescada no forno c/ arroz de cenoura e salada de alface (10)
	Sobremesa	Papa de maça e pêra / Ananás	Ananás
Ementa elaborada por: Dinora Bastos (Nutricionista)			

ALERGÉNIOS:

(1), (2), (5), (6), (9) e (10) Peixe; (3), (4), (9) e (10) Sulfitos; (7) e (8) Glúten; (7) e (8) Ovo.