



EMENTA DE SAD

Mês: abril_ maio 2018

| | Semana de 23 a 27 de abril de 2018 | Alergénios | Semana de 30 de abril a 04 de maio de 2018 | Alergénios |
|-----------------------|---|---|--|--------------------------|
| 2. ^a Feira | Sopa: Legumes Prato: Croquetes de vitela com arroz de cenoura e salada de alface e tomate Dieta: Bife de frango grelhado com arroz e salada de alface e tomate Sobremesa: Maçã | Sulfitos; Amendoim; Soja; Ovo; Glúten | Sopa: Alho Francês Sopa: Grão Prato: Massada de peixe com legumes incorporados Dieta: Pescada cozida com batata e cenoura cozida Sobremesa: Kiwi | Glúten; Ovo; Peixe |
| 3. ^a Feira | Sopa: Lombardo Sopa: Nabitças com feijão branco Prato: Red-fish no forno com macedónia e batata corada, brócolos e couve-flor Dieta: Red-fish no forno com laranja com batata corada, brócolos e couve-flor Sobremesa: Salada de Fruta | Peixe | Feriado | |
| 4. ^a Feira | Feriado | | Sopa: Alface Prato: Bacalhau no forno em cebolada com batata assada, brócolos e cenoura Dieta: Bacalhau grelhado com batata cozida, brócolos e cenoura Sobremesa: Maçã assada | Peixe |
| 5. ^a Feira | Sopa: Caldo Verde Prato: Peixe cozido com batatas e legumes Dieta: Peixe cozido com batatas e legumes Sobremesa: Banana | Peixe | Sopa: Couve Portuguesa Prato: Carne picada de vitela com esparguete e salada de tomate e pepino Dieta: Bife de frango grelhado com esparguete e salada de tomate e pepino Sobremesa: Morangos | Glúten; Ovo |
| 6. ^a Feira | Sopa: Feijão-Verde Prato: Almondégas de tomatada com esparguete e salada de tomate e pepino Dieta: Almondégas estufadas simples com esparguete e salada de tomate e pepino Sobremesa: Pera | Glúten; Soja; Ovo | Sopa: Brócolos Prato: Salmão grelhado com batata cozida e legumes cozidos Dieta: Salmão grelhado com batata cozida e legumes cozidos Sobremesa: Banana | Peixe |
| Sábado | Sopa: Canja Sopa: Feijão Branco Prato: Meia desfeita de bacalhau Dieta: Pescada cozida com batata e legumes Sobremesa: Tangerina | Glúten; Soja; Ovo | Sopa: Espinafres Sopa: Alho francês Prato: Lombo de porco assado no forno, recheado com ameixa e arroz de cenoura e salada de alface Dieta: Lombo de porco assado no forno, recheado com ameixa e arroz de cenoura e salada de alface Sobremesa: Pera | |

- As ementas só deverão ser alteradas por motivos de força maior. (Caso os alimentos se encontrem esgotados no ato da compra).

- Para qualquer esclarecimento ou dúvida acerca da ementa ou alergénios contactar a equipa de nutrição.

Elaborado por nutricionista: 3022N



EMENTA DE SAD

Mês: maio 2018

| | Semana de 07 a 11 de maio de 2018 | Alergénios | Semana de 14 a 18 de maio de 2018 | Alergénios |
|-----------------------|---|-----------------------------|--|--------------------------|
| 2. ^a Feira | Sopa: Agrião Prato: Stroganoff de peru com esparguete e salada de alface e tomate Dieta: Bife de frango grelhado com esparguete e salada de alface e tomate Sobremesa: Pera | Leite; Ovo; Glúten | Sopa: Ervilhas Sopa: Pedra Prato: Maruca cozida com batata e legumes cozidos Dieta: Maruca cozida com batata e legumes cozidos Sobremesa: Maçã | Peixe |
| 3. ^a Feira | Sopa: Grão com espinafres Prato: Abrótea cozida com batata, feijão-verde e cenoura cozida Dieta: Abrótea cozida com batata, feijão-verde e cenoura cozida Sobremesa: Laranja | Peixe | Feriado | |
| 4. ^a Feira | Sopa: Camponesa Prato: Panados de frango com arroz de feijão e salada de alface e couve roxa Dieta: Bife de frango grelhado com arroz e salada de alface e couve roxa Sobremesa: Abacaxi | Glúten, Ovo; Amendoim | Sopa: Canja Prato: Arroz de peixe malandro com legumes incorporados Dieta: Arroz de peixe malandro com legumes incorporados Sobremesa: Laranja | Peixe |
| 5. ^a Feira | Sopa: Juliana Prato: Perca grelhada com batata, brócolos e cenoura cozida Dieta: Perca grelhada com batata, brócolos e cenoura cozida Sobremesa: Banana | Peixe. | Sopa: Lavrador Prato: Frango estufado com massa tricolor e brócolos Dieta: Frango estufado simples com massa tricolor e brócolos Sobremesa: Gelatina de Morango | Glúten; Ovo |
| 6. ^a Feira | Sopa: Caldo Verde Prato: Ervilhas com ovos escalfados e entrecosto Dieta: Frango estufado com arroz e salada de tomate e pepino Sobremesa: Arroz Doce | Sulfitos; Ovo | Sopa: Cenoura Prato: Pataniscas de bacalhau com arroz de tomate e salada de alface e couve roxa Dieta: Salmão grelhado com batata e salada de alface e tomate Sobremesa: Banana | Peixe; Glúten; Ovo |
| Sábado | Sopa: Repolho Sopa: Grão e couve Prato: Caldeirada de peixe com pimentos Dieta: Maruca cozida com batata cozida e legumes cozidos Sobremesa: Morangos | Peixe | Sopa: Peixe Sopa: Feijão Vermelho e Nabo Prato: Favas guisadas com entrecosto Dieta: Bife de peru grelhado com batata e salada de alface e tomate Sobremesa: Abacaxi | Sulfitos; Soja |

- As ementas só deverão ser alteradas por motivos de força maior. (Caso os alimentos se encontrem esgotados no ato da compra).

- Para qualquer esclarecimento ou dúvida acerca da ementa ou alergénios contactar a equipa de nutrição.

Elaborado por nutricionista: 3022N