



Semana de 19 a 23 de julho de 2021



2ª-Feira

Berçário		Creme de legumes e peru
		Arrozinho de carne desfiada
Sopa		Sopa à Juliana
Prato	Sala 1 e 2 anos	Bifinho de frango grelhado com feijão preto, arroz, feijão-verde
Principal	Pré-Escolar	Bifinho de frango grelhado com feijão preto, arroz e salada
Sobremesa		Fruta da época

3ª-Feira

Berçário		Creme de legumes e coelho
		Açordinha de carne desfiada
Sopa		Sopa de alho francês
Prato	Sala 1 e 2 anos	Pescadinha cozida com saladinha russa
Principal	Pré-Escolar	Pescadinha frita com saladinha russa
Sobremesa		Fruta da época

4ª-Feira

Berçário		Creme de legumes e frango
		Massinha de carne desfiada
Sopa		Sopa de abóbora e cebola
Prato	Sala 1 e 2 anos	Ranchinho (massa, vitela e grão), couve e cenoura
Principal	Pré-Escolar	Ranchinho (massa, vitela e grão), couve e cenoura
Sobremesa		Fruta da época

5ª-Feira

Berçário		Creme de legumes e peru
		Arrozinho de carne desfiada
Sopa		Creme de nabo
Prato	Sala 1 e 2 anos	Perca grelhada com arrozinho de legumes
Principal	Pré-Escolar	Perca grelhada com arrozinho de legumes
Sobremesa		Fruta da época

6ª-Feira

Berçário		Creme de legumes com coelho
		Farinha de pau de carne desfiada
	Sopa	Sopa de abóbora e cebola
Prato	Sala 1 e 2 anos	Franguinho assado com batata assada, brócolos
Principal	Pré-Escolar	Franguinho assado com batata assada, salada
Sobremesa		Fruta da época

Notas:

- Por motivos alheios à nossa vontade, a ementa poderá sofrer alterações.
- Em caso de alergia a algum alimento, por favor contactar responsável pela Resposta Social.

A refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:



A TSCA,



Semana de 19 a 25 de julho de 2021

DIA	PRATO	ALMOÇO	JANTAR
2º FEIRA	SOPA	Sopa de abóbora e espinafres	Juliana
	PRATO GERAL	Bife grelhado com feijão preto, arroz e salada🍷	Bacalhau assado com batata a murro, legumes🍷
	PRATO LIGEIRO	Bife grelhado com arroz, salada	Bacalhau cozido com batata cozida, legumes🍷
	SOBREMESA	Fruta da época	Fruta da época
3ª FEIRA	SOPA	Sopa de couve e nabo	Sopa de couve-flor
	PRATO GERAL	Pescada frita com salada russa🍷🍷🍷	Arroz de frango e bacon, salada🍷
	PRATO LIGEIRO	Pescada cozida com batata e legumes🍷	Arroz de frango ao natural, salada
	SOBREMESA	Fruta da época	Fruta da época
4ª FEIRA	SOPA	Caldo-Verde🍷	Canja🍷🍷
	PRATO GERAL	Rancho🍷	Empadão de peixe, salada🍷🍷🍷
	PRATO LIGEIRO	Massa de carne, couve e cenoura🍷	Peixe cozido com batata e legumes🍷
	SOBREMESA	Doce /Fruta da época	Fruta da época
5ª FEIRA	SOPA	Sopa de curgete e cenoura	Sopa de feijão-verde
	PRATO GERAL	Perca grelhada com arroz de legumes🍷	Massa cotovelo de entrecosto e chouriço, salada🍷🍷
	PRATO LIGEIRO	Perca grelhada com arroz de legumes🍷	Massa cotovelo de carne ao natural, salada🍷
	SOBREMESA	Fruta da época	Fruta da época
6ª FEIRA	SOPA	Sopa de couve e feijão	Creme de legumes
	PRATO GERAL	Frango assado com batata assada, grelos🍷	Solha no forno com arroz de cenoura, brócolos🍷
	PRATO LIGEIRO	Frango assado ao natural, batata assada ao natural, grelos	Arroz de peixe, brócolos🍷
	SOBREMESA	Fruta da época	Fruta da época
SÁBADO	SOPA	Sopa de couve e nabo	Creme de alho francês
	PRATO GERAL	Salada de atum, feijão-frade, ovo ralado, cebola e salsa picada, arroz🍷🍷	Bife de peru com massa cotovelo de cenoura, salada🍷
	PRATO LIGEIRO	Peixe grelhado com arroz, salada🍷	Bife de peru com massa cotovelo de cenoura, salada🍷
	SOBREMESA	Fruta da época	Fruta da época
DOMINGO	SOPA	Creme de cenoura	Caldo de cebola
	PRATO GERAL	Rojões com batata cozida, grelos🍷	Arroz de polvo, salada🍷
	PRATO LIGEIRO	Jardineira ao natural, grelos	Arroz de polvo ao natural, salada🍷
	SOBREMESA	Doce /Fruta da época	Fruta da época

Notas: Por motivos alheios à nossa vontade, a ementa poderá sofrer alterações / Em caso de alergia a algum alimento, por favor contactar responsável pela Resposta Social / As ementas poderão ser adaptadas de acordo com as necessidades individuais de cada cliente.

