

DIA		Plano Semanal de Ementa	Kcal
2ª FEIRA	Sopa	Hortalíça	
15-03-2021	Prato	Arroz de carne à salsicheiro com ervilhas , cenoura e milho	
Sobremesa		Gelatina de frutas	
3ª FEIRA	Sopa	Alho francês	
16-03-2021	Prato	Massinha de atum com salada mista	
Sobremesa		Fruta da época	
4ª FEIRA	Sopa	Feijão com couve lombardo	
17-03-2021	Prato	Perninha de frango assada com batata e salada de couve roxa	
Sobremesa		Fruta da época	
5ª FEIRA	Sopa	Creme de espinafres	
18-03-2021	Prato	Arroz de carne de porco com ervilhas e salada de alface e milho	
Sobremesa		Fruta da época / doce	
6ª FEIRA	Sopa	Legumes	
19-03-2021	Prato	Douradinhos no forno com salada camponesa (batata, ervilha, cenoura	
Sobremesa		Fruta da época	

Nota: A ementa poderá ser alterada por motivos imprevistos



DIA		Plano Semanal de Ementa	Kcal
2ª FEIRA	Sopa	Repolho	
22-01-2021	Prato	Bife de porco grelhado com molho de coentros, arroz branco e salada mista	
Sobremesa		Fruta da época	
3ª FEIRA	Sopa	Crema de cenoura	
23-01-2021	Prato	Red-fish assado com batata cozida e legumes cozidos	
Sobremesa		Fruta da época / doce	
4ª FEIRA	Sopa	Hortalíça	
24-01-2021	Prato	Feijoada à transmontana (carne de porco, chouriço, cenoura cubos, lombardo, feijão catarino)	
Sobremesa		Fruta da época	
5ª FEIRA	Sopa	Caldo verde	
25-01-2021	Prato	Perna de frango estufada com massa e legumes	
Sobremesa		Fruta da época	
6ª FEIRA	Sopa	Canja com massinhas	
26-01-2021	Prato	Rissóis de pescada com arroz de tomate e salada mista	
Sobremesa		Fruta da Época	

Nota: A ementa poderá ser alterada por motivos imprevistos



DIA		Plano Semanal de Ementa	Kcal
2ª FEIRA	Sopa	Abóbora com massinhas	
29-03-2021	Prato	Esparguete à bolonesa com salada mista	
Sobremesa		Fruta da época	
3ª FEIRA	Sopa	Feijão verde	
30-03-2021	Prato	Saladinha de cavala (batata, cavala, ervilhas, milho e cenoura ralada)	
Sobremesa		Fruta da época	
4ª FEIRA	Sopa	Puré de alho francês	
31-03-2021	Prato	Perninha de frango assada com arroz e salada mista	
Sobremesa		Fruta da época	
5ª FEIRA	Sopa	Feijão branco com nabiça	
01-04-2021	Prato	carne de porco guisada com massa macarronete, ervilhas e cenoura cubos	
Sobremesa		Fruta da época / doce	
6ª FEIRA	Sopa	Grelas	
02-04-2021	Prato	Pescada assada no forno com puré de batata e salada de alface	
Sobremesa		iogurte de aromas	

Nota: A ementa poderá ser alterada por motivos imprevistos

