



EMENTA DA SEMANA

Nº 11

DE 08 A 12 DE ABRIL

Sujeito a alterações sem aviso prévio.

NOTA: Todos os pedidos de dieta diária devem ser efetuados até às 9h30 do próprio dia.:

lilianaferreira@cbomsucesso.pt

Esta semana serão servidos mix de legumes:

- Salada de cuscus c/tomate cherry, pimentos e coentros;
- Couve coração cenoura e cogumelos



LACTOSE



OVOS



GLÚTEN



SOJA



PEIXE



CRUSTÁCEOS



MOLUSCO



SULFITOS

Nutricionista: Cátia Azevedo da Costa

SEG

SOPA: CREME DE ALFACE



MENU 1: STROGONOFF DE PERU C/ARROZ BRANCO

MENU 2: BIFE DE PERU GRELHADO C/ARROZ E ERVILHAS

SALADA: ALFACE/TOMATE/MILHO

FRUTA: MAÇÃ

TER

SOPA: CANJA



MENU 1: ROLO DE CARNE (VACA) C/COM MASSA TRICOLOR

MENU 2: CARNE DE VACA COZIDA C/ ARROZ E BRÓCULOS

SALADA: ALFACE/TOMATE/CENOURA RALADA

FRUTA: PÊRA

QUA

SOPA: ESPINAFRES



MENU 1: ATUM À BRÁS



MENU 2: MARUCA COZIDA C/ BATATA, GRELOS



MENU 3: ERVILHAS C/OVOS ESCALFADOS

SALADA: ALFACE/TOMATE/BETERRABA

FRUTA: LARANJA

QUI

SOPA: JULIANA



MENU 1: PERNAS DE FRANGO ESTUFADAS C/ ARROZ E LEGUMES

MENU 2: FRANGO COZIDO C/ARROZ E FEIJÃO VERDE

SALADA: ALFACE/TOMATE/RÚCULA

FRUTA: BANANA

SEX

SOPA: PURÉ DE CENOURA C/ALHO FRANCÊS



MENU 1: BACALHAU À GOMES DE SÁ/ SALADA DE PEIXE (Pré-Escolar+1ºciclo)



MENU 2: ROBALO GRELHADO C/ BATATA COZIDA E CENOURA

SALADA: ALFACE/TOMATE/PIMENTO

FRUTA: FRUTA VARIADA