

**Ementas da semana: 12 /04/2021 a 16/04/2021****2ª feira 12/04/2021****Carne****Sopa: Couve Coração (couve coração, alho francês, cenoura, batata, Grão, Curgete)****Prato: Peito de frango panado com arroz de cenoura****Salada: Pepino Alface, Cebola Milho****Sobremesa: Maçã/Banana/Pera****Pão: Mistura****Bebida: Água****3ª feira 13/04/2021****Peixe****Sopa: Creme de Abobora ( Alho francês, Cenoura, Batata, Curgete ,abobora ,cebola)****Prato: Filete de Salmão grelhado com Batata Cozida****Salada: Legumes salteados****Sobremesa: Kiwi/Laranja/Banana****Pão: Mistura****Bebida: Água****4ª feira 14/04/2021****Carne****Sopa: Cebola(Couve Flor, cebola, cenoura, batata, curgete )****Prato: Vitela picada com massa esparguete****Salada: Tomate ,Alface, Pimento Verde ,Milho****Sobremesa: Maça/Laranja/Pera****Pão: Mistura****Bebida: Água****5ª feira 15/04/2021****Peixe****Sopa: Creme de Legumes( Batata, Cebola, Cenoura, Curgete, alho francês )****Prato: Filetes de pescada panados no forno com arroz de feijão vermelho****Salada: Pepino, alface,Cebola, milho****Sobremesa: Pera / kiwi/Banana****Pão: Mistura****Bebida: Água****6ª feira 16/04/2021****Carne****Sopa: Brócolos (brócolos, alho francês, cenoura, batata, curgete )****Prato: Perna de peru estufada Com Arroz****Salada: Cenoura, Alface,Cebola,****Sobremesa: Maça/Laranja/Banana****Pão: Mistura****Bebida: Água****Esta ementa poderá ser alterada por qualquer motivo imprevisto**

A Diretora

- Carla Marina Aires Teixeira

A Assistente Técnica

- Ana Luísa Correia Pereira Lourenço



Semana de 12/04/2021a 16/04/2021

		V.E.T. (kcal)	Prot. (g)	Lip. (g)	H.C. (g)
		327.8-362.3	8.6-12.9	5.8-11.5	47.4-64.7
<b>Semana 1</b>					
SEG.	Couve Coração	88	2	3,1	12,9
	Peito de frango panado	293	43,7	13,1	0
	Arroz	312	5,5	3,4	63
	Alface, Cebola, Cenoura	48	0,9	3,2	3,2
	Maçã/banana/Pera	84	1,4	0,4	19,3
			825	53,5	23,2
<b>TERÇA</b>					
TERÇA	Creme de Abobora	89	2,2	3,1	12,9
	Filetes de salmão grelhado	521	39,9	39,2	1,9
	Batata Cozida	187	6,3	3,5	31,8
	Legumes salteados	71	3,1	3,4	7,1
	Banana/Laranja/Maçã	54	0,4	0,5	12,5
		Total Diario	922	51,9	49,7
<b>QUARTA</b>					
QUARTA	Cebola	88	2	3,1	12,9
	Vitela picada	259	29	13,8	4,7
	Massa esparguete	310	9,9	4,4	56
	Tomate/Alface/Pimento verde/milho	48	0,9	3,2	3,2
	Pera/Laranja/Maçã	50	1,3	0,2	10,4
		Total Diario	755	43,1	24,7
<b>QUINTA</b>					
QUINTA	Creme de Legumes				
	Filetes de pescada	375	35,8	24,1	3,5
	Arroz de feijão	312	5,5	3,4	63
	Pepino/alface/cebola/milho	67	1,2	5,3	2,9
	Banana/Maçã/Laranja	54	0,4	0,5	12,5
			808	42,9	33,3
<b>SEXTA</b>					
SEXTA	Brocolos	92	2,8	3,3	12,5
	Perna de peru estufada	400	34,3	19,1	52,2
	Arroz	312	5,5	3,4	63
	Cenoura/Alface/Cebola	67	1,2	5,3	2,9
	Maçã/Banana/Laranja	54	0,4	0,5	12,5

**Ementas da semana: Vegetariana 12 /04/2021 a 16/04/2021**

**2ª feira 12/04/2021**

Sopa: Couve Coração (couve coração, alho francês, cenoura, batata, Grão, Curgete)  
Prato: Misto de Legumes com Arroz de cenoura (Feijão verde, couve flor, brócolos)  
Salada: Pepino Alface, Cebola Milho  
Sobremesa: Maçã/Banana/Pera  
Pão: Mistura  
Bebida: Água

**3ª feira 13/04/2021**

Sopa: Creme de Abobora ( Alho francês, Cenoura, Batata, Curgete ,abobora ,cebola)  
Prato: Empadão de legumes ( batata, cenoura, curgetes, tomate, pimento vermelho)  
Salada: Legumes salteados  
Sobremesa: Kiwi/Laranja/Banana  
Pão: Mistura  
Bebida: Água

**4ª feira 14/04/2021**

Sopa: Cebola(Couve Flor, cebola, cenoura, batata, curgete )  
Prato: Massa esparguetecom ervilhas, tomate, milho  
Salada: Tomate ,Alface, Pimento Verde ,Milho  
Sobremesa: Maça/Laranja/Pera  
Pão: Mistura  
Bebida: Água

**5ª feira 15/04/2021**

Sopa: Creme de Legumes( Batata, Cebola, Cenoura, Curgete, alho francês )  
Prato: Estufado de feijão e cogumelos com arroz  
Salada: Pepino, alface,Cebola, milho  
Sobremesa: Pera / kiwi/Banana  
Pão: Mistura  
Bebida: Água

**6ª feira 16/04/2021**

Sopa: Brócolos (brócolos, alho francês, cenoura, batata, curgete )  
Prato: Rancho vegetariano ( batata, ervilhas, cenoura, curgete, Feijão Verde)  
Salada: Cenoura, Alface,Cebola,  
Sobremesa: Maça/Laranja/Banana  
Pão: Mistura  
Bebida: Água

Esta ementa poderá ser alterada por qualquer motivo imprevisto

A Diretora  
- Carla Marina Aires Teixeira -



A Assistente Técnica  
- Ana Luísa Pereira Lourenço -

