



EMENTA MENSAL – MARÇO – INFÂNCIA

2ª feira		3ª feira		4ª feira		5ª feira		6ªfeira	
DIA 4		DIA 5		DIA 6		DIA 7		DIA 8	
SOPA	PAUSA LECTIVA			Espinafres		Nabiças		Creme de abóbora com coentros	
PRATO				Bifanas com esparguete e molho de tomate		Arroz de pato com cenoura ralada e alface		Pescada cozida com batata e legumes salteados ⁴	
SOBREMESA				Pudim de Caramelo		Fruta da época		Fruta da época	
DIA 11		DIA 12		DIA 13		DIA 14		DIA 15	
SOPA	Juliana	Sopa de feijão verde		Camponesa		Creme de tomate		Creme de couve flor	
PRATO	Panados de peixe ⁴ com arroz de cenoura	Pá de porco assada com fusilli e salada de alface		Omelete ³ de salsichas com arroz de cenoura		Peito de frango corado no forno com arroz e salada		Peixe espada grelhado ⁴ com batatas e espinafres salt.	
SOBREMESA	Fruta da época	Fruta da época		Fruta ou Doce		Fruta da época		Fruta da época	
DIA 18		DIA 19		DIA 20		DIA 21		DIA 22	
SOPA	Juliana	Puré de abóbora com coentros		Caldo de canja		Espinafres		Camponesa (Feijão com massa)	
PRATO	Filetes de peixe ⁴ gratinados com arroz de ervilhas	Massada de carne de porco		Frango corado com arroz branco e salada de tomate		Pá de porco no forno com batata e salada mista		Peixe espada grelhado ⁴ com legumes cozidos	
SOBREMESA	Fruta da época	Fruta da época		Pudim Flan		Fruta da época		Fruta da época	
DIA 25		DIA 26		DIA 27		DIA 28		DIA 29	
SOPA	Alho francês	Creme de cenoura		Feijão verde		Canja de massinhas		Camponesa	
PRATO	Perna de peru com batata assada e salada mista	Massa gratinada com atum ⁴ e cenoura		Lombo de porco assado com ananás e batata frita		Douradinhos no forno ⁴ c/ arroz de cenoura e f.verde		Pescada cozida ⁴ com macedónia	
SOBREMESA	Fruta da época	Fruta da época		Gelatina		Fruta da época		Fruta da época	

A ementa poderá estar sujeita a alterações

Alergénios: 1= Cereais (glúten); 2= Crustáceos; 3= Ovos, 4= Peixes; 5= Amendoins; 6= Soja; 7= Leite; 8= Frutos de casca rijas; 9= Aipo; 10= Mostarda; 11=Sementes de sésamo; 12= Dióxido de enxofre e sulfito; 13= Tremoços; 14= Moluscos.

Existe sempre Dieta para quem solicitar, de acordo com as informações da família, bem como as indicações médicas

Elaborada pela Nutricionista

DÁLIA SANTOS CP1345N

para

