



# Ementa Ref. Laura Ayres

Almoço Almoço

18/09/2020 - Sexta-feira

Alergênicos

**Sopa:** Nabiça com grão

**Prato 1:** Salada de couve roxa, cenoura e pepino. Lasanha de atum

**Sobremesa:** Fruta da época



# Ementa Ref. Laura Ayres

Almoço Almoço

21/09/2020 - Segunda-feira

Alergénicos

**Sopa:** Couve coração de boi  
**Prato 1:** Salada de alface, tomate e beterraba Arroz primavera com bife de peru com cogumelos  
**Sobremesa:** Fruta da época

22/09/2020 - Terça-feira

Alergénicos

**Sopa:** Creme cenoura com agrião  
**Prato 1:** Salada de bacalhau  
**Sobremesa:** Fruta da época

23/09/2020 - Quarta-feira

Alergénicos

**Sopa:** Bróculos  
**Prato 1:** Salada de couve roxa, cenoura e pepino. Arroz de cenoura com frango grelhado  
**Sobremesa:** Fruta da época

24/09/2020 - Quinta-feira

Alergénicos

**Sopa:** Juliana  
**Prato 1:** Salada de alface, tomate e beterraba .Massinha de Peixe  
**Sobremesa:** Doce



# Ementa Ref. Laura Ayres

Almoço Almoço

25/09/2020 - Sexta-feira

Alergénicos

**Sopa:** Sopa de feijão-verde e cenoura

**Prato 1:** Salada de pepino, cenoura e couve roxa. Empadão de carne

**Sobremesa:** Fruta da época



# Ementa Ref. Laura Ayres

Almoço Almoço

**28/09/2020 - Segunda-feira**

**Alergénicos**

**Sopa:** Sopa de espinafres com lentilhas  
**Prato 1:** Salada de agrião, cenoura e tomate. Arroz de feijão com salmão no papelote  
**Sobremesa:** Fruta da época

**29/09/2020 - Terça-feira**

**Alergénicos**

**Sopa:** Camponesa  
**Prato 1:** Salada de alface, tomate e beterraba. Esparguete com costelas de porco estufadas  
**Sobremesa:** Fruta da época

**30/09/2020 - Quarta-feira**

**Alergénicos**

**Sopa:** Farrapos com ovo  
**Prato 1:** Salada de alface, tomate e cebola. Filetes de pescada à Brás  
**Sobremesa:** Fruta da época



# Ementa Ref. Laura Ayres

Almoço Dieta-Esla

18/09/2020 - Sexta-feira

Alergênicos

<b>Sopa:</b>	Nabiça com grão
<b>Prato 1:</b>	Salada de couve roxa, cenoura e pepino. Filetes de pescada grelhados
<b>Sobremesa:</b>	Fruta da época



# Ementa Ref. Laura Ayres

Almoço Dieta-Esla

**21/09/2020 - Segunda-feira**

**Alergénicos**

**Sopa:** Couve coração de boi

**Prato 1:** Salada de alface, tomate e beterraba .Bife peru grelhado

**Sobremesa:** Fruta da época

**22/09/2020 - Terça-feira**

**Alergénicos**

**Sopa:** Creme cenoura com agrião

**Prato 1:** Couve, cenoura e grão .Bacalhau cozido

**Sobremesa:** Fruta da época

**23/09/2020 - Quarta-feira**

**Alergénicos**

**Sopa:** Bróculos

**Prato 1:** Salada de couve roxa, cenoura e pepino .Frango grelhado

**Sobremesa:** Fruta da época

**24/09/2020 - Quinta-feira**

**Alergénicos**

**Sopa:** Juliana

**Prato 1:** Salada de alface, tomate e beterraba .Cavalas grelhadas

**Sobremesa:** Fruta da época



# Ementa Ref. Laura Ayres

Almoço Dieta-Esla

25/09/2020 - Sexta-feira

Alergénicos

**Sopa:** Sopa de feijão-verde e cenoura

**Prato 1:** Salada de couve roxa, cenoura e pepino .Bife frango

**Sobremesa:** Fruta da época



# Ementa Ref. Laura Ayres

Almoço Dieta-Esla

**28/09/2020 - Segunda-feira**

**Alergénicos**

**Sopa:** Sopa de espinafres com lentilhas

**Prato 1:** Salada de agrião, cenoura e tomate.Salmão grelhado

**Sobremesa:** Fruta da época

**29/09/2020 - Terça-feira**

**Alergénicos**

**Sopa:** Camponesa

**Prato 1:** Salada de alface, tomate e beterraba .Febras grelhadas

**Sobremesa:** Fruta da época

**30/09/2020 - Quarta-feira**

**Alergénicos**

**Sopa:** Farrapos com ovo

**Prato 1:** Couve portuguesa, cenoura, grão com pescada cozida

**Sobremesa:** Fruta da época