



Ementa de Almoços de Fim de Semana de Centro de Dia e SAD



Dias	Semana 25 a 30 de dezembro	Semana 01 a 06 de janeiro
S Á B A D O	SOPA de Courgette SOPA Camponesa PRATO Tentáculo de pota à lagareiro com batata “à murro” e migas. SOBREMESA Kiwi	SOPA de Grão com massinhas SOPA de Brócolo PRATO Iscas com elas. Alface, tomate e pepino. SOBREMESA Clementina

Dias	Semana 08 a 13 de janeiro	Semana 15 a 20 de janeiro
S Á B A D O	SOPA de Couve-flor SOPA de Caldo-verde PRATO Red-fish no forno com batata no forno e couve de bruxelas. SOBREMESA Banana	SOPA de Courgette SOPA de Peixe PRATO Rancho. Alface. SOBREMESA Clementina

As ementas só deverão ser alteradas, por motivos de força maior, (caso os alimentos se encontrem esgotados no fornecedor).

Elaborado por **Susana Conceição - Engenheira Alimentar**

Susana Conceição
Luísa Sobrinho



Ementa de Almoços de Fim de Semana de Centro e Dia e SAD - DIETA



Dias	Semana 25 a 30 de dezembro	Semana 01 a 06 de janeiro
S Á B A D O	SOPA de Courgette SOPA Camponesa PRATO Tentáculo de pota cozido com batata cozida e couve portuguesa. SOBREMESA Kiwi	SOPA de Grão com massinhas SOPA de Brócolo PRATO Iscas com elas (sem molho). Alface, tomate e pepino. SOBREMESA Clementina

Dias	Semana 08 a 13 de janeiro	Semana 15 a 20 de janeiro
S Á B A D O	SOPA de Couve-flor SOPA de Caldo-verde PRATO Red-fish no forno com batata cozida e couve de bruxelas. SOBREMESA Banana	SOPA de Courgette SOPA de Peixe PRATO Bife de frango grelhado com arroz branco e feijão-verde cozido. SOBREMESA Clementina

As ementas só deverão ser alteradas, por motivos de força maior, (caso os alimentos se encontrem esgotados no fornecedor).

Elaborado por **Susana Conceição - Engenheira Alimentar**

Susana Conceição
Luísa Sobrinho