



Mod.34.003.B – EMENTA

outubro 2024

Dias	Semana 30 de set. a 04 de outubro	Semana 07 a 11 de outubro	Semana 14 a 18 de outubro	Semana 21 a 25 de outubro
2ª Feira	SOPA de Feijão-verde PRATO Soja estufada (sem molho) com legumes (courgette, cenoura e beringela) e esparguete. Alface e tomate. SOBREMESA Maçã	SOPA de Courgette PRATO Bolinhosa de abrótea com espinafres. Alface e tomate. SOBREMESA Abacaxi	SOPA de Macedónia PRATO Vitela estufada com batata e couve-flor. SOBREMESA Pera	SOPA de Feijão-verde PRATO Abrótea estufada (sem molho) com arroz primavera. Alface. Alface e pepino. SOBREMESA Pera
3ª Feira	SOPA de Espinafres PRATO Pescada de cebolada com macedónia de legumes. SOBREMESA Pera	SOPA de Abóbora com brócolo PRATO Bife de peru grelhado com arroz de legumes. Alface. SOBREMESA Pêssego/Nectarina	SOPA de Feijão com hortaliça PRATO Salmão aromatizado com arroz de feijão-verde. Alface e pepino. SOBREMESA Uvas	SOPA de Espinafres PRATO Bife de frango grelhado com esparguete, ervilhas e cenoura. Alface. SOBREMESA Banana
4ª Feira	SOPA de Juliana PRATO Arroz de aves (frango/peru). Alface, tomate e beterraba. SOBREMESA Ameixa	SOPA de Couve-flor PRATO Robalo grelhado com batata, cenoura e couve portuguesa. SOBREMESA Maçã	DIA MUNDIAL DA ALIMENTAÇÃO SOPA de Cenoura com salsa PRATO Perna de peru no forno com couscous e legumes cozidos. SOBREMESA Maçã	SOPA de Primavera PRATO Peixe-espada grelhado com batata, cenoura e feijão-verde. SOBREMESA Maçã
5ª Feira	SOPA de Legumes PRATO Solha no forno com batata cozida e couve coração. SOBREMESA Pera	SOPA de Nabixa PRATO Frango no forno com massa laços. Alface, pepino e beterraba. SOBREMESA Pera	SOPA de Caldo-verde PRATO Pescada cozida com batata, cenoura e brócolo. SOBREMESA Banana	SOPA de Agrião PRATO Vitela estufada (sem molho) com feijão, cenoura, lombardo e arroz. SOBREMESA Ameixa
6ª Feira	SOPA de Agrião PRATO Febra grelhada com arroz branco e feijão preto. Alface, tomate e couve-roxa. SOBREMESA Melão	SOPA da Horta PRATO Omelete de legumes (cenoura e feijão-verde) com arroz de milho. Alface e tomate. SOBREMESA Ameixa	SOPA de Abóbora com feijão-vermelho PRATO Arroz de pato. Alface, tomate e beterraba. SOBREMESA Maça assada	SOPA de Alho-francês PRATO Massinha de peixe (Tintureira/Salmão). Alface e pepino. SOBREMESA Melão

Susana Conceição
Engenheira Alimentar