

PLANO DE EMENTAS

CÂMARA MUNICIPAL DE ARRAIOLOS

SEMANA Nº. 2

Dia da Semana	Almoço	
2. ^a Feira	Sopa	Legumes
	Prato	Massa gratinada (fiambres, cogumelos e bacon) com salada ^{1,3,6,7,9,10,12}
	Sobremesa	Fruta da época
3. ^a Feira	Sopa	Ensopado de peru com ervilhas ^{1,6,7,9,10,11,12}
	Prato	-
	Sobremesa	Fruta da época
4. ^a Feira	Sopa	Sopa de abóbora
	Prato	Arroz de tamboril com salada ^{4,9,10,11}
	Sobremesa	Fruta da época
5. ^a Feira	Sopa	Couve Flor
	Prato	Almôndegas em molho de tomate com esparguete e salada ^{1,3,6,7,9,10,11,12}
	Sobremesa	Fruta da época
6. ^a Feira	Sopa	Beterraba
	Prato	Salmão grelhado com batata cozida e feijão verde cozido ^{4,9,10}
	Sobremesa	Fruta da época

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:

1-glutén, 2-crustáceos, 3-ovos, 4-peixe, 5-amendoim, 6-soja, 7-leite e lactose, 8- frutos de casca rija, 9-aipo, 10-mostarda, 11-sésamo, 12-dióxido de enxofre e sulfitos, 13-tremoços, 14-moluscos.

Ementa elaborada por:

Dicas de Nutrição
by Nutricionista Raquel Cruz



RAQUEL CRUZ
Céd. Profissional 0216N
N.º Cédula Prof. 16N
Raquel Sara Fojos AE

PLANO DE EMENTAS

CÂMARA MUNICIPAL DE ARRAIOLOS

VEGETARIANA | SEMANA Nº. 2

Dia da Semana	Almoço	
2. ^a Feira	Sopa	Nabiça
	Prato	Soja em molho de tomate e esparguete com salada ^{1,3,6,9,10,12}
	Sobremesa	Fruta da época
3. ^a Feira	Sopa	Puré de agrião
	Prato	Bifes de seitan com cogumelos, arroz de cenoura e salada ^{1,6,7}
	Sobremesa	Fruta da época
4. ^a Feira	Sopa	Puré de cenoura com coentros
	Prato	Escondidinho de tofu com salada ^{1,5,6,8,9,10,12}
	Sobremesa	Fruta da época
5. ^a Feira	Sopa	Brócolos
	Prato	Lasanha de legumes com salada ^{1,3,6,7,9,10}
	Sobremesa	Mousse de chocolate
6. ^a Feira	Sopa	Caldo verde
	Prato	Tofu de cebolada com arroz e salada ^{1,5,6,8,10,11,12}
	Sobremesa	Fruta da época

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:

1-glutén, 2-crustáceos, 3-ovos, 4-peixe, 5-amendoim, 6-soja, 7-leite e lactose, 8-frutos de casca rija, 9-aipo, 10-mostarda, 11-sésamo, 12-dióxido de enxofre e sulfitos, 13-tremoços, 14-moluscos.

Ementa elaborada por:

Dicas de Nutrição
by Nutricionista Raquel Cruz



RAQUEL CRUZ
Céd. Profissional 0216N
N.º Cédula Prof. 0216N
Raquel Sofia Mendes CR