



ASSOC. NUN'ÁLVARES DE CAMPANHÃ
CASA DOS GIRASSOIS
EMENTA DO MÊS MARÇO 2019 - CENTRO DE DIA

	DIA	ALMOÇO		SOBREMESA	LANCHE
1ª Sem.	01	Sopa de legumes	Frango estufado com puré	Fruta da época	Leite c/cevada, cevada, chá e pão c/marmelada
	02	Sopa de legumes	Massa com carne	Fruta da época	
2ª Semana	04	Sopa de legumes	Feijoada de Carnaval Dieta: Fêvera grelhada c/arroz	Fruta da época	Leite c/cevada, cevada, chá e pão c/manteiga
	05	FERIADO CARNAVAL 			
	06	Sopa de legumes	Arroz de marisco Dieta: Solha grelhada c/arroz	Fruta da época	Leite c/cevada, cevada, chá e pão c/queijo
	07	Sopa de legumes	Jardineira Dieta: Carne cozida c/batata coz. e legumes	Fruta da época	Leite c/cevada, cevada, chá e pão c/fiambre
	08	Sopa de legumes	Farinha de pau de peixe	Fruta da época	Leite c/cevada, cevada, chá e pão c/marmelada
	09	Sopa de legumes	Massa de frango	Fruta da época	
	3ª Semana	11	Sopa de legumes	Bolinhos de bacalhau c/feijão frade Dieta: Peixe espada grelhado c/arroz	Fruta da época
12		Sopa de legumes	Moelinhas c/batata frita Dieta: Costeleta grelhada c/batata cozida	Fruta da época	Leite c/cevada, cevada, chá e pão c/doce
13		Sopa de legumes	Sardinhas fritas c/arroz de feijão vermelho Dieta: Carapau grelhado c/arroz	Fruta da época	Leite c/cevada, cevada, chá e pão c/queijo
14		Sopa de legumes	Frango assado c/batata e arroz	Fruta da época	Leite c/cevada, cevada, chá e pão c/fiambre
15		Sopa de legumes	Bacalhau à Brás Dieta: Bacalhau cozido c/batata cozida	Fruta da época	Leite c/cevada, cevada, chá e pão c/marmelada
16		Sopa de legumes	Massa esparguete com carne	Fruta da época	
4ª Semana	18	Sopa de legumes	Salada de grão de bico c/atum e ovo Dieta: Pescada grelhada c/arroz	Fruta da época	Leite c/cevada, cevada, chá e pão c/manteiga
	19	Sopa de legumes	Bifanas c/batata frita e salada Dieta: Fêvera grelhada c/batata e legumes	Fruta da época	Leite c/cevada, cevada, chá e pão c/doce
	20	Sopa de legumes	Feijoada de polvo Dieta: Polvo c/molho verde e batata cozida	Fruta da época	Leite c/cevada, cevada, chá e pão c/queijo
	21	Sopa de legumes	Massa com frango	Fruta da época	Leite c/cevada, cevada, chá e pão c/fiambre
	22	Sopa e legumes	Empadão de pescada	Fruta da época	Leite c/cevada, cevada, chá e pão c/marmelada
	23	Sopa de legumes	Arroz de carne	Fruta da época	
5ª Semana	25	Sopa de legumes	Rissois de marisco c/arroz do mesmo Dieta: Solha grelhada c/arroz	Fruta da época	Leite c/cevada, cevada, chá e pão c/manteiga
	26	Sopa de legumes	Fêvera c/arroz, batata frita e feijão preto Dieta: Fêvera grelhada c/arroz	Fruta da época	Leite c/cevada, cevada, chá e pão c/doce
	27	Sopa de legumes	Massa esparguete c/atum	Fruta da época	Leite c/cevada, cevada, chá e pão c/queijo
	28	Sopa de legumes	Cozido à Portuguesa Dieta: Bife de perú grelhado c/arroz	Fruta da época	Leite c/cevada, cevada, chá e pão c/fiambre
	29	Sopa de legumes	Carapau grelhado c/molho verde e batata coz	Fruta da época	Leite c/cevada, cevada, chá e pão c/marmelada
	30	Sopa de legumes	Costeleta grelhada c/arroz	Fruta da época	

➤ **OBS:** De acordo c/o Reg. 1169/2011 de 25 de Outubro, esta ementa pode conter alimentos que podem provocar alergias ou intolerâncias. **A ementa pode sofrer alterações pontuais**