



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

	DIA	ALMOÇO		SOBREMESA	LANCHE
1ª Sem.	01	Sopa de legumes	Panados de Perú c/arroz legumes Dieta: Bife de Perú grelhado c/arroz	Fruta da época	Leite c/cevada, cevada, chá e pão c/marmelada
	02	Sopa de legumes	Massa esparguete com frango	Fruta da época	
2ª Semana	04	Sopa de legumes	Massa esparguete à bolonhesa Dieta: Bife grelhado c/massa esparguete	Fruta da época	Leite c/cevada, cevada, chá e pão c/manteiga
	05	Sopa de legumes	Bolinhos de bacalhau c/feijão frade Dieta: Pescada grelhada c/arroz de legumes	Fruta da época	Leite c/cevada, cevada, chá e pão c/doce
	06	Sopa de legumes	Jardineira Dieta: Carne cozida c/batata e legumes	Fruta da época	Leite c/cevada, cevada, chá e pão c/queijo
	07	Sopa de legumes	Sardinhas fritas c/arroz de feijão Dieta: Carapau grelhado c/arroz de legumes	Fruta da época	Leite c/cevada, cevada, chá e pão c/fiambre
	08	Sopa de legumes	Frango assado c/arroz e batata	Fruta da época	Leite c/cevada, cevada, chá e pão c/marmelada
	09	Sopa de legumes	Massa com carne	Fruta da época	
3ª Semana	11	Sopa de legumes	Fêveras estufadas c/arroz Dieta: Fêvera grelhada c/arroz	Fruta da época	Leite c/cevada, cevada, chá e pão c/manteiga
	12	Sopa de legumes	Fanecas fritas c/arroz de legumes Dieta: Faneca grelhada c/arroz de legumes	Fruta da época	Leite c/cevada, cevada, chá e pão c/doce
	13	Sopa de legumes	Rancho Dieta: Massa com carne	Fruta da época	Leite c/cevada, cevada, chá e pão c/queijo
	14	Sopa de legumes	Empadão de pescada	Fruta da época	Leite c/cevada, cevada, chá e pão c/fiambre
	15	Sopa de legumes	Panados de Perú c/arroz de tomate Dieta: Bife de Perú grelhado c/arroz	Fruta da época	Leite c/cevada, cevada, chá e pão c/marmelada
	16	Sopa de legumes	Massa esparguete com frango	Fruta da época	
4ª Semana	18	Sopa de legumes	Rissóis de carne c/arroz de legumes Dieta: Costeleta grelhada c/arroz	Fruta da época	Leite c/cevada, cevada, chá e pão c/manteiga
	19	Sopa de legumes	Salada russa c/atum e ovo	Fruta da época	Leite c/cevada, cevada, chá e pão c/doce
	20	Sopa de legumes	Arroz à Portuguesa Dieta: Arroz de carne	Fruta da época	Leite c/cevada, cevada, chá e pão c/queijo
	21	Sopa de legumes	Bacalhau à Espanhola Dieta: Bacalhau cozido c/batata cozida	Fruta da época	Leite c/cevada, cevada, chá e pão c/fiambre
	22	Sopa e legumes	Massa com frango	Fruta da época	Leite c/cevada, cevada, chá e pão c/marmelada
	23	Sopa de legumes	Fêvera grelhada c/arroz	Fruta da época	
5ª Semana	25	Sopa de legumes	Costelinhas estufadas c/arroz Dieta: Costeleta grelhada c/arroz	Fruta da época	Leite c/cevada, cevada, chá e pão c/manteiga
	26	Sopa de legumes	Pescada gratinada c/batata frita Dieta: Pescada cozida c/batata cozida	Fruta da época	Leite c/cevada, cevada, chá e pão c/doce
	27	Sopa de legumes	Feijoada à Transmontana Dieta: Carne cozida c/arroz	Fruta da época	Leite c/cevada, cevada, chá e pão c/queijo
	28	Sopa de legumes	Filetes de peixe c/arroz Dieta: Solha grelhada c/arroz	Fruta da época	Leite c/cevada, cevada, chá e pão c/fiambre

➤ **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**