



EMENTA

ESCOLA PROFISSIONAL AVEIRO

Unidade de Apoio à Inovação - UniAPI

SEMANA 43 | 23 a 27 outubro 2017

		Segunda-feira 23/out	Terça-feira 24/out	Quarta-feira 25/out	Quinta-feira 26/out	Sexta-feira 27/out
Almoço	Sopa	Sopa de couve branca (1,3)	Canja de galinha (1,3,7,9,12)/Sopa de legumes (1,3)	Sopa de grão e espinafres (1,3)	Sopa de feijão verde (1,3)	Sopa de feijão e couve lombarda (1,3)
	Prato	Grelhada mista (fêveras e entremeada de porco e salsicha fresca) com arroz branco e feijão preto (1, 6,7,10,12)	Caras de bacalhau cozidas com todos (batatas, ovo e hortaliça) (3,4)	Frango assado no forno com arroz de cenoura (1,3,7,12)	Perca grelhada com batatas cozidas (4)	Coelho estufado com esparguete cozido (1,3,12)
		Salada de alface, tomate e cebola (12)	-	Salada de alface, tomate e cebola (12)	Legumes cozidos	Carne de porco estufada com esparguete cozido (1,3,12)*
	Sobremesa	Laranja	Banana	Uvas	Maçã assada/Maçã	Ameixas

ALERGÉNIOS | 1) Glúten 2) Crustáceos 3) Ovos 4) Peixes 5) Amendoins 6) Soja 7) Leite 8) Frutos de casca rija 9) Aipo 10) Mostarda 11) Sementes de sésamo 12) Dióxido de enxofre/Sulfitos 13) Tremoço 14) Moluscos

*Prato alternativo

Responsável |

Diana Saraiva – **Nutricionista**

Cédula Profissional nº 1582N Ordem dos Nutricionistas

NOTA | Esta ementa poderá estar sujeita a alterações

PARA UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL... NÃO SE ESQUEÇA DA SOPA AO ALMOÇO E JANTAR, COMO FORMA DE REFORÇAR A INGESTÃO DE LEGUMES E ÁGUA.

Instituição Particular de Solidariedade Social

Creche, Jardim-de-Infância, CATL, ERPI, Centro de Dia, Centro de Convívio, Serviço de Apoio Domiciliário, Atendimento/Acompanhamento Social, Casinhas Autónomas, Voluntariado e Fornecimento de Refeições para escolas.



EMENTA



ESCOLA PROFISSIONAL AVEIRO

Unidade de Apoio à Inovação - UniAPI

SEMANA 44 | 30 outubro a 03 novembro 2017

		Segunda-feira 30/out	Terça-feira 31/out	Quarta-feira 01/nov	Quinta-feira 02/nov	Sexta-feira 03/nov
Almoço	Sopa	Sopa de grão e couve branca (1,3)	Sopa de couve flor (1,3)	FERIADO	Caldo verde (1,3,6,7,9,10,12)	Sopa de feijão e espinafres (1,3)
	Prato	Esparguete com atum e legumes (1,3,4,6,12)	Carne de porco estufada com lentilhas e arroz branco (1,12)		Frango de churrasco com arroz primavera (milho, cenoura, ervilhas e pimento) (1,6,9,12)	Carapau grelhado com batatas cozidas e molho verde (4)
		Maruca cozida com todos (batatas, ovo e hortaliça) (3,4)*	Carne de porco estufada com arroz branco (1,12)*		Salada de tomate e cebola (12)	Peixe vermelho grelhado com batatas cozidas e molho verde (4)
		-	Salada de alface, tomate e cebola (12)			Salada de alface, tomate e cebola (12)
Sobremesa	Banana	Laranja	Uvas	Mousse de chocolate (1,3,7)/Pera		

ALERGÉNIOS | 1) Glúten 2) Crustáceos 3) Ovos 4) Peixes 5) Amendoins 6) Soja 7) Leite 8) Frutos de casca rija 9) Aipo 10) Mostarda 11) Sementes de sésamo 12) Dióxido de enxofre/Sulfitos 13) Tremoço 14) Moluscos

*Prato alternativo

Responsável |

Diana Saraiva – **Nutricionista**
 Cédula Profissional nº 1582N Ordem dos Nutricionistas

NOTA | Esta ementa poderá estar sujeita a alterações

PARA UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL... NÃO SE ESQUEÇA DA SOPA AO ALMOÇO E JANTAR, COMO FORMA DE REFORÇAR A INGESTÃO DE LEGUMES E ÁGUA.

Instituição Particular de Solidariedade Social

Creche, Jardim-de-Infância, CATL, ERPI, Centro de Dia, Centro de Convívio, Serviço de Apoio Domiciliário, Atendimento/Acompanhamento Social, Casinhas Autónomas, Voluntariado e Fornecimento de Refeições para escolas.



ESCOLA PROFISSIONAL AVEIRO

Unidade de Apoio à Inovação - UniAPI

SEMANA 45 | 06 a 10 novembro 2017

		Segunda-feira 06/nov	Terça-feira 07/nov	Quarta-feira 08/nov	Quinta-feira 09/nov	Sexta-feira 10/nov
Almoço	Sopa	Sopa de ervilhas e couve branca (1,3)	Sopa de feijão verde (1,3)	Sopa de grão e couve lombarda (1,3)	Sopa de couve penca (1,3)	Sopa de couve flor(1,3)
	Prato	Esparguete à bolonhesa (carne de porco/vaca picada) (1,3,6,12)	Pataniscas bacalhau com arroz de feijão (1,3,4,6,7,12)	Coxas de peru assadas no forno com puré de batata (1,7,12)	Peixe espada grelhado com migas de broa, feijão frade e hortaliça/batatas cozidas (1,4)	Frango de churrasco com arroz de ervilhas
		Carne de porco estufada com esparguete cozido (1,3,12)*	Dourada grelhada com arroz branco (1,4)*	Coxas de peru assadas no forno com batatas cozidas (1,12)*		
	Sobremesa	Salada de tomate, pepino e cebola (12)	Salada de alface, tomate e beterraba (12)	Legumes cozidos	-	Salada de alface, tomate e cebola (12)
Uvas		Laranja	Maçã	Gelatina (1,3,6,7,8,12)/Pera	Melão	

ALERGÉNIOS | 1) Glúten 2) Crustáceos 3) Ovos 4) Peixes 5) Amendoins 6) Soja 7) Leite 8) Frutos de casca rija 9) Aipo 10) Mostarda 11) Sementes de sésamo 12) Dióxido de enxofre/Sulfitos 13) Tremçoço 14) Moluscos

*Prato alternativo

Responsável |

Diana Saraiva – **Nutricionista**

Cédula Profissional nº 1582N Ordem dos Nutricionistas

NOTA | Esta ementa poderá estar sujeita a alterações

PARA UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL... NÃO SE ESQUEÇA DA SOPA AO ALMOÇO E JANTAR, COMO FORMA DE REFORÇAR A INGESTÃO DE LEGUMES E ÁGUA.



EMENTA



ESCOLA PROFISSIONAL AVEIRO

Unidade de Apoio à Inovação - UniAPI

SEMANA 46 | 13 a 17 novembro 2017

		Segunda-feira 13/nov	Terça-feira 14/nov	Quarta-feira 15/nov	Quinta-feira 16/nov	Sexta-feira 17/nov
Almoço	Sopa	Sopa de couve lombarda (1,3)	Sopa de couve flor (1,3)	Sopa de grão e espinafres (1,3)	Caldo verde (1,3,6,7,9,10,12)	Sopa de alho francês (1,3)
	Prato	Salada russa (batatas, ervilhas, cenoura e feijão verde) com atum e ovo cozido (3,4),6	Feijoada (carnes e enchidos, cenoura, couves e feijão) e arroz branco (1,3,6,7,9,10,12)	Salmão grelhado com batatas assadas (1,4,12)	Frango de churrasco com arroz de ervilhas	Jardineira (batatas, ervilhas, cenoura e feijão verde) de lulas (1,12,14)
		Maruca cozida com todos (batatas, ovo e hortaliça) (3,4)*	Carne de porco estufada com cenoura e couves e arroz branco (1,12)	Lombinhos de pescada assados no forno com batatas assadas (1,4,12)		Pescada cozida com todos (batatas, ovo e hortaliça cozida) (3,4)
		-	-	Salada de alface, tomate e cebola (12)	Salada de alface, tomate e cebola (12)	-
Sobremesa	Banana	Maçã	Pudim (1,3,7)/Pera	Abacaxi	Uvas	

ALERGÉNIOS | 1) Glúten 2) Crustáceos 3) Ovos 4) Peixes 5) Amendoins 6) Soja 7) Leite 8) Frutos de casca rija 9) Aipo 10) Mostarda 11) Sementes de sésamo 12) Dióxido de enxofre/Sulfitos 13) Tremçoço 14) Moluscos

*Prato alternativo

Responsável |

Diana Saraiva

Diana Saraiva – Nutricionista

Cédula Profissional nº 1582N Ordem dos Nutricionistas

NOTA | Esta ementa poderá estar sujeita a alterações

PARA UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL... NÃO SE ESQUEÇA DA SOPA AO ALMOÇO E JANTAR, COMO FORMA DE REFORÇAR A INGESTÃO DE LEGUMES E ÁGUA.

Instituição Particular de Solidariedade Social

Creche, Jardim-de-Infância, CATL, ERPI, Centro de Dia, Centro de Convívio, Serviço de Apoio Domiciliário, Atendimento/Acompanhamento Social, Casinhas Autónomas, Voluntariado e Fornecimento de Refeições para escolas.