



EMENTA

ESCOLA PROFISSIONAL AVEIRO

Unidade de Apoio à Inovação - UniAPI

SEMANA 23 | 04 a 08 junho 2018

		Segunda-feira 04/jun	Terça-feira 05/jun	Quarta-feira 06/jun	Quinta-feira 07/jun	Sexta-feira 08/jun
Almoço	Sopa	Sopa de grão e espinafres (1,3)	Sopa de alho francês (1,3)	Sopa de couve branca (1,3)	Canja de galinha (1,3,7,9,12)/Sopa de legumes (1,3)	Sopa de lentilhas e couve lombarda (1,3)
	Prato	Massa com salsichas e fiambre (1,3,6,7,10,12)	Pescada cozida com todos (batatas, ovo e hortaliça) (3,4)	Bifes de peru panados fritos com arroz de ervilhas (1,3,7,12)	Perca grelhada com batatas cozidas (4)	Frango estufado com arroz branco (1,12)
		Carne de porco estufada com massa cozida (1,3,12)		Bifes de peru grelhados com arroz de ervilhas (1,3,12)		
		Salada de alface, tomate e cebola (12)		Salada de alface, beterraba e cebola (12)		
Sobremesa	Laranja	Banana	Melancia	Maçã	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) Tremço 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 24 | 11 a 15 junho 2018

		Segunda-feira 11/jun	Terça-feira 12/jun	Quarta-feira 13/jun	Quinta-feira 14/jun	Sexta-feira 15/jun
Almoço	Sopa	Sopa de grão e couve branca (1,3)	Sopa de couve flor (1,3)	Sopa de couve coração (1,3)	Caldo verde (1,3,6,7,9,10,12)	Sopa de feijão e espinafres (1,3)
	Prato	Lasanha de atum e legumes (1,3,4,7,12)	Carne de vaca/porco estufada com ervilhas e puré de batata (1,7,12)	Pataniscas de bacalhau com arroz de feijão (1,3,4,7,12) Douradinhos de pescada no forno com arroz de feijão (1,3,4,6,7,12)	Frango assado no forno com arroz primavera (milho, cenoura, ervilhas e pimento) (1,6,9,12)	Peixe espada grelhado com batatas cozidas e molho verde (4)
		-	Salada de alface, tomate e cebola (12)	Salada de alface, couve roxa e cebola (12)	Salada de tomate e cebola (12)	Legumes cozidos
	Sobremesa	Banana	Laranja	Pera	Morangos	Pudim (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) Tremço 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 25 | 18 a 22 junho 2018

		Segunda-feira 18/jun	Terça-feira 19/jun	Quarta-feira 20/jun	Quinta-feira 21/jun	Sexta-feira 22/jun
Almoço	Sopa	Sopa de ervilhas e couve branca (1,3)	Sopa de feijão e espinafres (1,3)	Sopa de feijão verde (1,3)	Sopa de grão e couve lombarda (1,3)	Sopa de alho francês (1,3)
	Prato	Esparguete à bolonhesa (carne de vaca/porco picada) (1,3,6,12)	Bacalhau à Gomes de Sá (batatas, ovo e azeitonas) (1,3,4,12)	Cozido à portuguesa (carne de porco, vaca, frango, chouriça, morcela e orelha, cenoura, couves, batatas e arroz branco) (1,3,6,7,9,10,12)	Carapau grelhado com batatas cozidas (1,4,12)	Frango de churrasco com arroz de ervilhas (1,12)
		Carne de porco estufada com esparguete cozido (1,3,6,12)				
		Salada de alface, tomate e cebola (12)	Hortaliça cozida	-	Hortaliça cozida	Salada de alface, tomate e cebola (12)
Sobremesa	Laranja	Banana	Maçã	Gelatina (1,3,6,7,8,12)/Pera	Melancia	

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 26 | 25 a 29 junho 2018

		Segunda-feira 25/jun	Terça-feira 26/jun	Quarta-feira 27/jun	Quinta-feira 28/jun	Sexta-feira 29/jun
Almoço	Sopa	Sopa de alho francês (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 lentilhas e couve lombarda (1,3)
	Prato	Jardineira (batatas, ervilhas, cenoura e efijão verde) de lulas (1,2,4,12,14)	Feijoada (carnes e enchidos, cenoura, couves e feijão) e arroz branco (1,3,6,7,9,10,12)	Salmão grelhado com batatas à murro (1,4,12)	Frango estufado com cogumelos e massa cozida (1,3,12)	Solha frita com arroz de tomate (1,3,4,12)
		-	Bifes de peru estufados com cenoura e couves e arroz branco (1,12)	-	Salada de alface, tomate e cebola (12)	Solha grelhada com arroz de tomate (1,4,12)
	Sobremesa	Banana	Maçã	Leite creme (1,3,7)/Pera	Morangos	Laranja

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.

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.