



EMENTA

ESCOLA PROFISSIONAL AVEIRO

Unidade de Apoio à Inovação - UniAPI

SEMANA 27 | 02 a 06 julho 2018

		Segunda-feira 02/jul	Terça-feira 03/jul	Quarta-feira 04/jul	Quinta-feira 05/jul	Sexta-feira 06/jul
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 feijão e couve lombarda (1,3)
	Prato	Rissóis com arroz branco (1,3,4,6,7,8,9,10,11,12)	Pescada assada no forno com puré de batata (1,4,7,12)	Lombo de porco assado no forno com arroz de ervilhas (1,12)	Perca grelhada com migas de broa, feijão frade e hortaliça/batatas cozidas (1,4,12)	Frango de churrasco com arroz de cenoura (1,12)
		Bifes de peru grelhados com arroz branco (1,12)				
		Salada de alface, tomate e cebola (12)	Hortaliça cozida	Salada de alface, beterraba e cebola (12)	Cenoura cozida	Salada de alface, tomate e cebola (12)
Sobremesa	Banana	Laranja	Melancia	Maçã assada/Maçã	Morangos	

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 28 | 09 a 13 julho 2018

		Segunda-feira 09/jul	Terça-feira 10/jul	Quarta-feira 11/jul	Quinta-feira 12/jul	Sexta-feira 13/jul
Almoço	Sopa	Sopa de grão e couve branca (1,3)	Sopa de couve flor (1,3)	Sopa de ervilhas e 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 porco estufada com lentilhas e arroz branco (1,12)	Bacalhau com natas (migas de bacalhau, batatas fritas e molho de natas) (1,4,6,7,12)	Frango de churrasco com arroz primavera (milho, cenoura, ervilhas e pimento) (1,6,9,12)	Peixe espada grelhado com batatas cozidas e molho verde (4)
		—	Carne de porco estufada com arroz branco (1,12)	Lombinhos de pescada assados no forno com batatas cozidas (1,4,12)	Salada de tomate e cebola (12)	Salada de alface, tomate e cebola (12)
	Sobremesa	Banana	Laranja	Pera	Melão	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) 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 29 | 16 a 20 julho 2018

		Segunda-feira 16/jul	Terça-feira 17/jul	Quarta-feira 18/jul	Quinta-feira 19/jul	Sexta-feira 20/jul
Almoço	Sopa	Sopa de ervilhas e couve branca (1,3)	Sopa de feijão e espinafres (1,3)	Sopa de grão e couve lombarda (1,3)	Sopa de couve penca (1,3)	Sopa de couve flor(1,3)
	Prato	Rojões com batatas cozidas (1,12)	Peixe vermelho assado no forno com arroz de legumes (1,4,12)	Coxas de peru assadas no forno com massa cozida (1,3,12)	Bacalhau à Gomes de Sá (batatas, ovo e azeitonas) (1,3,4,12)	Frango de churrasco com arroz de ervilhas (1,12)
		Salada de alface, tomate e cebola (12)	Salada de alface, cebola e beterraba (12)	Legumes cozidos	Hortaliça cozida	Salada de alface, tomate e cebola (12)
	Sobremesa	Laranja	Banana	Melancia	Gelatina (1,3,6,7,8,12)/Pera	Nectarina

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 30 | 23 a 27 julho 2018

		Segunda-feira 23/jul	Terça-feira 24/jul	Quarta-feira 25/jul	Quinta-feira 26/jul	Sexta-feira 27/jul
Almoço	Sopa	Sopa de couve lombarda (1,3)	Sopa de couve flor (1,3)	Sopa de alho francês (1,3)	Caldo verde (1,3,6,7,9,10,12)	Sopa de grão e espinafres (1,3)
	Prato	Salada de feijão frade com atum, ovo e batatas cozidas (1,4,12)	Carne de porco estufada com chouriço, bacon, ervilhas e cenoura e arroz branco (1,3,6,7,9,10,12)	Carapauzinho frito com arroz de feijão (1,3,4,12) Douradinhos de pescada com arroz branco (1,3,4,12)	Frango estufado com cogumelos e massa cozida (1,3,12)	Salmão grelhado com batatas assadas (1,4,12)
	Sobremesa	Banana	Maçã	Laranja	Melão	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) Tremeço 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.