



EMENTA

ESCOLA PROFISSIONAL AVEIRO

Unidade de Apoio à Inovação - UniAPI

SEMANA 47 | 20 a 24 novembro 2017

		Segunda-feira 20/nov	Terça-feira 21/nov	Quarta-feira 22/nov	Quinta-feira 23/nov	Sexta-feira 24/nov
Almoço	Sopa	Sopa de ervilhas e couve coração (1,3)	Sopa de grão e espinafres (1,3)	Sopa de couve galega (1,3)	Canja de galinha (1,3,6,9,12)/Sopa legumes (1,3)	Sopa de feijão e couve penca (1,3)
	Prato	Alheira no forno com arroz branco (1,3,6,7,9,10,12)	Pescada cozida com todos (batatas, ovo e hortaliça) (3,4)	Frango com natas (frango, batatas fritas, molho de natas) (1,7,12)	Carapau assado no forno com arroz de legumes (1,4,12)	Coelho estufado com esparguete cozido (1,3,12)
		Costeletas de porco grelhadas com arroz branco (1,12)*		Frango estufado com batatas cozidas (1,12)*	Red fish assado no forno com arroz de legumes (1,4,12)*	Carne de porco estufada com esparguete cozido (1,3,12)*
		Salada de alface, tomate e cebola (12)		—	Salada de tomate, milho e cebola (6,9,12)	—
Sobremesa	Clementina	Banana	Pera	Laranja	Maçã	

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 48 | 27 a 30 novembro 2017

		Segunda-feira 27/nov	Terça-feira 28/nov	Quarta-feira 29/nov	Quinta-feira 30/nov	Sexta-feira 01/dez
Almoço	Sopa	Sopa de couve branca (1,3)	Sopa de couve flor (1,3)	Caldo verde (1,3,6,7,9,10,12)	Sopa de grão e espinafres (1,3)	FERIADO
	Prato	Salada de feijão frade com atum, ovo, cenoura e batatas cozidas (3,4)	Carne de porco estufada com chouriço, bacon, ervilhas e arroz branco (1,3,6,7,9,10,12)	Cavala frita com arroz de tomate (1,4,6,12)	Frango estufado com cogumelos e massa cozida (1,3,12)	
		Maruca cozida com todos (batatas, ovo e hortaliça) (3,4)*		Lombinhos de pescada no forno com arroz de tomate (1,4,12)*		
	Sobremesa	Banana	Laranja	Abacaxi	Gelatina (1,3,6,7,8,12)/Maçã	

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 49 | 04 a 07 dezembro 2017

		Segunda-feira 04/dez	Terça-feira 05/dez	Quarta-feira 06/dez	Quinta-feira 07/dez	Sexta-feira 08/dez
Almoço	Sopa	Sopa de brócolos (1,3)	Sopa de nabo (1,3)	Sopa de feijão e couve lombarda (1,3)	Sopa de couve branca e roxa (1,3)	FERIADO
	Prato	Lulas estufadas com cenoura e ervilhas e batatas cozidas (1,12,14)	Rancho (carne de porco, chouriça, orelha e bacon, cenoura, couves, grão de bico e massa) (1,3,6,7,9,10,12)	Maruca cozida com todos (batatas, ovo e hortaliça) (3,4)	Frango de churrasco com arroz de ervilhas (1,12)	
		Abrótea cozida com todos (batatas, ovo e hortaliça) (3,4)*	Carne de porco estufada com cenoura, couves, grão de bico e massa cozida (1,3,12)*			
		-	-	-	Salada de alface, tomate e cebola (12)	
Sobremesa	Clementina	Banana	Aletria (1,3,7)/Pera	Maçã		

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 50 | 11 a 15 dezembro 2017

		Segunda-feira 11/dez	Terça-feira 12/dez	Quarta-feira 13/dez	Quinta-feira 14/dez	Sexta-feira 15/dez
Almoço	Sopa	Sopa de couve lombarda (1,3)	Sopa de couve flor (1,3)	Sopa de feijão e couve branca (1,3)	Sopa de ervilhas e alho francês (1,3)	Caldo verde (1,3,6,7,9,10,12)
	Prato	Salada de migas de bacalhau com grão de bico, batatas e ovo cozido (3,4)	Massada de carne de porco com cenoura e ervilhas (1,3,12)	Salmão grelhado com batatas assadas (1,4,12)	Bifes de frango estufados com cogumelos e natas e arroz branco (1,7,12)	Abrótea assada no forno com batatas cozidas (1,4,12)
		Maruca cozida com todos (batatas, ovo e hortaliça cozida) (3,4)*		Douradinhos de pescada no forno com salada russa (batatas, ervilhas, cenoura e feijão verde) (1,3,4,5,12)*	Bifes de frango grelhados com arroz branco (1,12)*	
		Hortaliça cozida		Legumes cozidos	Salada de alface, tomate e cebola (12)	
Sobremesa	Banana	Laranja	Gelatina (1,3,6,7,8,12)/Pera	Abacaxi	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) 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.