



# EMENTA

## ESCOLA PROFISSIONAL AVEIRO

### Unidade de Apoio à Inovação - UniAPI

SEMANA 03 | 15 a 19 janeiro 2018

		Segunda-feira 15/jan	Terça-feira 16/jan	Quarta-feira 17/jan	Quinta-feira 18/jan	Sexta-feira 19/jan
<b>Almoço</b>	<b>Sopa</b>	Sopa de couve branca(1,3)	Sopa de grão e espinafres (1,3)	Sopa de feijão verde (1,3)	Canja de galinha (1,3,7,9,12)/Sopa de legumes (1,3)	Sopa de feijão e couve lombarda (1,3)
	<b>Prato</b>	Alheiras no forno com arroz de ervilhas (1,3,6,7,9,10,12)	Maruca cozida com todos (batatas, ovo e hortaliça) (3,4)	Frango assado no forno com arroz de cenoura (1,3,7,12)	Bacalhau com natas (1,4,6,7)	Coelho estufado com esparguete cozido (1,3,7,12)
		Bifes de peru grelhados com arroz de ervilhas (1)*			Pescada estufada com batatas cozidas e hortaliça cozida (1,4,12)*	Carne de porco estufada com esparguete cozido (1,3,7,12)*
		Salada de alface, tomate e cebola (12)			Salada de tomate, milho e cebola (6,9,12)	Salada de alface, tomate e cebola (12)
<b>Sobremesa</b>	Clementina	Banana	Laranja	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 04 | 22 a 26 janeiro 2018

		Segunda-feira 22/jan	Terça-feira 23/jan	Quarta-feira 24/jan	Quinta-feira 25/jan	Sexta-feira 26/jan
Almoço	Sopa	Sopa de couve flor (1,3)	Sopa de grão e couve branca (1,3)	Sopa de couve coração (1,3)	Caldo verde (1,3,6,7,9,10,12)	Sopa de espinafres (1,3)
	Prato	Salada russa (batatas, ervilhas, cenoura e feijão verde) com atum e ovo (3,4,6)	Almôndegas (carne de vaca/porco picada) com esparguete cozido (1,3,6,7,12)	Perca assada no forno com migas de broa, feijão frade e hortaliça e batatas cozidas (1,4,12)	Frango de churrasco com arroz de cenoura (1,12)	Peixe espada grelhado com batatas à murro (1,4,12)
		Maruca cozida com todos (batatas, ovo e hortaliça) (3,4)*	Carne de porco estufada com massa cozida (1,3,7,12)*	Pescada assada no forno com migas de broa, feijão frade e hortaliça e batatas cozidas (1,4,12)		
		-	Salada de alface, tomate e cebola (12)	-	Salada de alface, tomate e milho (6,9,12)	Hortaliça cozida
Sobremesa	Banana	Clementina	Mousse de chocolate (1,3,7)/Pera	Laranja	Abacaxi	

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 05 | 29 janeiro a 02 fevereiro 2018

		Segunda-feira 29/jan	Terça-feira 30/jan	Quarta-feira 31/jan	Quinta-feira 01/fev	Sexta-feira 02/fev
<b>Almoço</b>	<b>Sopa</b>	Sopa de 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)
	<b>Prato</b>	Jardineira (batatas, ervilhas, cenoura e feijão verde) de carne de vaca/porco (1,3,7,12)	Carapauzinho frito com arroz de feijão (1,3,4,6,7)	Coxas de peru assadas no forno com massa cozida (1,3,7,12)	Salmão grelhado com batatas assadas (4)	Frango de churrasco com arroz de ervilhas (1,3,7,12)
		-	Pescada cozida com todos (batatas, ovo e hortaliça) (3,4)*	Salada de alface, tomate e cebola (12)	Douradinhos de pescada com salada russa (batatas, ervilhas, cenoura e feijão verde) (1,3,4,6,12)	Salada de alface, tomate e cebola (12)
	<b>Sobremesa</b>	Pera	Laranja	Maçã	Gelatina (1,3,6,7,8,12)/Pera	Clementina

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 06 | 05 a 09 fevereiro 2018

		Segunda-feira 05/fev	Terça-feira 06/fev	Quarta-feira 07/fev	Quinta-feira 08/fev	Sexta-feira 09/fev
<b>Almoço</b>	<b>Sopa</b>	Sopa de couve lombarda (1,3)	Sopa de grão e espinafres (1,3)	Caldo verde (1,3,6,7,9,10,12)	Sopa de couve flor (1,3)	Sopa de feijão e couve coração (1,3)
	<b>Prato</b>	Salada de atum com feijão frade, batatas cozidas e ovo cozido (3,4,6)	Grelhada mista com arroz branco e feijão preto (1,3,7,12)	Carapau grelhado com batatas cozidas e molho verde (4)	Frango estufado com ervilhas e massa cozida (1,3,7,12)	Lulas estufadas com arroz branco (1,12,14)
		Maruca cozida com todos (batatas, ovo e hortaliça) (3,4)*		Lombinhos de pescada assados no forno com batatas cozidas (1,4,12)		Pescada cozida com batatas cozidas (4)*
		Salada de alface, tomate e cebola (12)		Legumes cozidos		Hortaliça cozida
<b>Sobremesa</b>	Banana	Maçã	Pera	Clementina	Aletria (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.