Centro Social de Coimbrões (I.P.S.S)

Ementa de abril (1 ano)

Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
Dia 2 **Fechado**	**Dia 3** **Sopa**: Couve coração **Prato:** Tiras de peru estufadas com cogumelos, massa fussili cozida e brócolo cozido[1,3] **Sobremesa:** Fruta cozida ou ralada **Lanche da tarde:** Fruta cozida c/ bolacha Maria ou c/iogurte natural[1,3,4,5,6,7,8,11,12]	**Dia 4** **Sopa:** Abóbora e feijão vermelho **Prato:** Salmão grelhado com batata cozida e couve-flor cozida[4] **Sobremesa:** Fruta cozida ou ralada **Lanche da tarde:** Leite creme[3,7]	**Dia 5** **Sopa:** Couve branca **Prato:** Bife de frango grelhado com arroz de ervilhas e salada de alface e tomate[9,10,12] **Sobremesa:** Fruta cozida ou ralada **Lanche da tarde:** Fruta cozida c/ bolacha Maria ou c/iogurte natural[1,3,4,5,6,7,8,11,12]	**Dia 6** **Sopa:** Creme de cenoura com ervilhas **Prato:** Empadão de pescada com couve branca cozida[3,4,7,9,10] **Sobremesa:** Fruta cozida ou ralada **Lanche da tarde:** Papa láctea[1,7]
Dia 9 **Sopa:** Nabo **Prato:** Pescada cozida, ovo, batata cozida e feijão-verde[3,4] **Sobremesa:** Fruta cozida ou ralada **Lanche da tarde:** Papa láctea[1,7]	**Dia 10** **Sopa:** Alho-francês **Prato:** Almôndegas de vitela estufadas com cenoura e ervilhas, massa esparguete cozida e couve branca cozida[1,3,12] **Sobremesa:** Fruta cozida ou ralada **Lanche da tarde:** Fruta cozida c/ bolacha Maria ou c/iogurte natural[1,3,4,5,6,7,8,11,12]	**Dia 11** **Sopa:** Couve branca c/feijão branco **Prato:** Arroz de abrótea com brocólos[4] **Sobremesa:** Fruta cozida ou ralada **Lanche da tarde:** Leite creme[3,7]	**Dia 12** **Sopa:** Brócolo **Prato:** Bife de peru de tomatada c/ massa fusilli cozida e couve coração cozida[1,3] **Sobremesa:** Fruta cozida ou ralada **Lanche da tarde:** Fruta cozida c/ bolacha Maria ou c/iogurte natural[1,3,4,5,6,7,8,11,12]	**Dia 13** **Sopa:** Couve Portuguesa **Prato:** Filetes de pescada estufados com puré de batata e salada de alface e tomate[4,7,9,10,12] **Sobremesa:** Fruta cozida ou ralada **Lanche da tarde:** Papa láctea[1,7]
Dia 16 **Sopa:** Couve-lombarda **Prato:** Massa à lavrador (carne de vitela, couve branca, feijão vermelho)[1,3] **Sobremesa:** Fruta cozida ou ralada **Lanche da tarde:** Papa láctea[1,7]	**Dia 17** **Sopa:** Nabiças e grão **Prato:** Pescada gratinada no forno c/couve branca e arroz de cenoura[3,4,7,9,10] **Sobremesa:** Fruta cozida ou ralada **Lanche da tarde:** Fruta cozida c/ bolacha Maria ou c/iogurte natural[1,3,4,5,6,7,8,11,12]	**Dia 18** **Sopa:** Couve-flor **Prato:** Bifes de peru grelhados c/ massa esparguete cozida e salada de alface e cenoura[1,3,12] **Sobremesa:** Fruta cozida ou ralada **Lanche da tarde:** Leite creme[3,7]	**Dia 19** **Sopa:** Courgette **Prato:** Maruca cozida com arroz de tomate e ervilhas[4] **Sobremesa:** Fruta cozida ou ralada **Lanche da tarde:** Fruta cozida c/ bolacha Maria ou c/iogurte natural[1,3,4,5,6,7,8,11,12]	**Dia 20** **Sopa:** Espinafres **Prato:** Frango estufado com batata cozida e feijão-verde cozido **Sobremesa:** Fruta cozida ou ralada **Lanche da tarde:** Papa láctea[1,7]
Dia 23 **Sopa:** Alho-francês **Prato:** Massa fussili com pescada, ovo, alface, cenoura e milho[1,3,4] **Sobremesa:** Fruta cozida ou ralada **Lanche da tarde:** Papa láctea[1,7]	**Dia 24** **Sopa:** Couve portuguesa **Prato:** Frango assado com arroz de ervilhas e salada de alface e tomate[9,10,12] **Sobremesa:** Fruta cozida ou ralada **Lanche da tarde:** Fruta cozida c/ bolacha Maria ou c/iogurte natural[1,3,4,5,6,7,8,11,12]	**Dia 25** **Feriado**	**Dia 26** **Sopa:** Couve-lombarda com feijão vermelho **Prato:** Ovo cozido, batata cozida e brócolos [3,12] **Sobremesa:** Fruta cozida ou ralada **Lanche da tarde:** Fruta cozida c/ bolacha Maria ou c/iogurte natural[1,3,4,5,6,7,8,11,12]	**Dia 27** **Sopa:** Couve branca **Prato:** Bife de peru grelhados com arroz de tomate e couve branca **Sobremesa:** Fruta cozida ou ralada **Lanche da tarde:** Papa láctea[1,7]
Dia 30 **Sopa:** Creme de cenoura com ervilhas **Prato:** Feijoada (frango, vitela, couve lombarda, cenoura, feijão) com arroz branco[9,10] **Sobremesa:** Fruta cozida ou ralada **Lanche da tarde:** Papa láctea[1,7]				

1. A ementa poderá estar sujeita a alterações.
2. A refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: [1]Cereais que contêm glúten, [2]Crustáceos e produtos à base de 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 e sulfitos, [13]Tremoço, [14]Moluscos.
   Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.