CENTRO SOCIAL DE COIMBRÕES (I.P.S.S)

EMENTA DE AGOSTO (2ANOS, JI, CATL)

SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
		Dia 1 **Sopa:** Couve portuguesa **Prato:** Rojões com arroz branco e salada de alface e tomate[9,10,12] **Sobremesa:** Fruta da época **Lanche da tarde:** Iogurte sólido, pão c/compota ou marmelada[1,3,5,6,7,8,11,12]	**Dia 2** **Sopa:** Couve-lombarda com feijão vermelho **Prato:** Salmão grelhado com batata e brócolos cozidos[4] **Sobremesa:** Fruta da época **Lanche da tarde:** Leite c/ cevada, pão com queijo[1,3,5,6,7,8,11,12]	**Dia 3** **Sopa:** Feijão-verde **Prato:** Peito de perú estufado com cenoura, brócolo e ervilhas e esparguete cozido[1,3] **Sobremesa:** Fruta da época **Lanche da tarde:** leite c/cevada, pão c/manteiga[1,3,5,6,7,8,11,12]
Dia 6 **Sopa:** Abóbora com grão-de-bico **Prato:** Bolinhos de bacalhau com arroz de tomate e salada de alface **Sobremesa:** Fruta da época **Lanche da tarde:** Iogurte líquido, pão c/fiambre[1,3,5,6,7,8,11,12]	**Dia 7** **Sopa:** Espinafres **Prato:** Salada de macarrão c/ ervilhas, cenoura, tomate, ananás e fiambre[1,3,4] **Sobremesa:** Fruta da época **Lanche da tarde:** Leite c/cevada, pão c/manteiga[1,3,5,6,7,8,11,12]	**Dia 8** **Sopa**: Caldo verde **Prato:** Salada russa (atum, batata, feijão-verde, cenoura)[3,4] **Sobremesa:** Fruta da época **Lanche da tarde:** Iogurte sólido, pão c/queijo[1,3,5,6,7,8,11,12]	**Dia 9** **Sopa:** Couve branca **Prato:** Bifes de frango grelhados c/arroz de feijão vermelho e salada de tomate **Sobremesa:** Fruta da época **Lanche da tarde:** Iogurte sólido de aromas, pão c/compota ou marmelada[1,3,5,6,7,8,11,12]	**Dia 10** **Sopa:** Courgette **Prato:** Lasanha de pescada c/ salada de alface e tomate[3,4,7,9,10] **Sobremesa:** Fruta da época **Lanche da tarde:** Leite simples e pão c/ manteiga[1,3,5,6,7,8,11,12]
Dia 13 **Sopa:** Creme de cenoura **Prato:** Ovos mexidos com salsichas, arroz de cenoura e salada de alface e tomate[3,12] **Sobremesa:** Fruta da época **Lanche da tarde:** Iogurte líquido e pão c/queijo[1,3,5,6,7,8,11,12]	**Dia 14** **Sopa:** Espinafres **Prato:** Filetes de bacalhau grelhados com puré de batata e salada de alface e cenoura[4,7,9,10,12] **Sobremesa:** Fruta da época **Lanche da tarde:** Leite simples, pão c/manteiga[1,3,5,6,7,8,11,12]			

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.