

INSTITUTO SANTA CATARINA

SOPA

PRATO PRINCIPAL

SOBREMESA

ESCOLA

2020/01/06 01/10

2ª FEIRA

Grão com
espinafres

Peixe à Gomes de Sá
Espinafres cozidos

Fruta da época

3ª FEIRA

Feijão-verde

Feijão-verde guisado com ovo escalfado e
arroz

Fruta da época

4ª FEIRA

Alface

Almôndegas com esparguete
Cenoura ralada

Fruta da época

5ª FEIRA

Ervilhas

Empadão de carne
Brócolos cozidos

Fruta da época

6ª FEIRA

Nabiças

Filetes de peixe no forno com arroz de
legumes

Fruta da época

* Esta ementa poderá sofrer alterações por motivos alheios a este Instituto

Em cumprimento do Regulamento (UE) n.º 1169/2011, de 25 de outubro, relativo à prestação de informação aos consumidores sobre os géneros alimentícios, informamos que este estabelecimento inclui na sua ementa pratos que contêm ou podem conter ingredientes considerados alergénios. Poderá solicitar mais informações junto dos nossos

NUTRICIONISTA MARIANA TRIGO (C.P. Nº 3536N)

INSTITUTO SANTA CATARINA

ESCOLA

2020/01/13 A 01/17

SOPA

PRATO PRINCIPAL

SOBREMESA

2ª FEIRA

Lentilhas

Arroz de peixe
(Cenoura, curgete, alho francês)

Fruta da época

3ª FEIRA

Espinafres

Frango no forno com puré de batata
Feijão-verde cozido

Fruta da época

4ª FEIRA

Abóbora

Jardineira de vaca com massa

Fruta da época

5ª FEIRA

Fava

Feijão guisado com arroz
Cenoura

Fruta da época

6ª FEIRA

Alface

Atum no forno com batata
Brócolos cozidos

Fruta da época

* Esta ementa poderá sofrer alterações por motivos alheios a este Instituto

Em cumprimento do Regulamento (UE) nº 1169/2011, de 25 de outubro, relativo à prestação de informação aos consumidores sobre os géneros alimentícios, informamos que este estabelecimento inclui na sua ementa pratos que contêm ou podem conter ingredientes considerados alergénicos. Poderá solicitar mais informações junto dos nossos colaboradores.

NUTRICIONISTA MARIANA TRIGO (C.P. nº 3536N)

INSTITUTO SANTA CATARINA

ESCOLA

2020/01/20 A 01/24

SOPA

PRATO PRINCIPAL

SOBREMESA

2ª FEIRA

Ervilha

Arroz de frango

Fruta da época

3ª FEIRA

Cenoura com
ovo raspado

Peixe assado no forno com batata
Brócolos cozidos

Fruta da época

4ª FEIRA

Alho francês

Omelete de legumes com esparguete

Fruta da época

5ª FEIRA

Couve

Carne assada no forno com arroz de
legumes

Fruta da época

6ª FEIRA

Feijão

Peixe cozido com batata
Feijão-verde e cenoura cozidos

Fruta da época

* Esta ementa poderá sofrer alterações por motivos alheios a este Instituto

Em cumprimento do Regulamento (UE) nº 1169/2011, de 25 de outubro, relativo à prestação de informação aos consumidores sobre os géneros alimentícios, informamos que este estabelecimento inclui na sua ementa pratos que contêm ou podem conter ingredientes considerados alergénios. Poderá solicitar mais informações junto dos nossos colaboradores.

NUTRICIONISTA MARIANA TRIGO (C.P. nº 3536N)