

Ementa LIJ

Semana de 11 de dezembro a 17 de dezembro de 2023

	P.A	Almoço	Lanche	Jantar
2ªfeira	Leite ⁷ com chocolate e pão ¹ com queijo ⁷	Sopa: Creme de cenoura Prato: Massa guisada com carne (vitela) Dieta: Bife grelhado com massa Sobremesa: Fruta da Época	logurte ⁷ e pão ¹ com manteiga de amendoim e bolacha de milho	Sopa: Creme de legumes Prato: Formas de arroz de atum Dieta: Peixe cozido com arroz Sobremesa: Fruta da Época
3ªfeira	Leite ⁷ com cereais ¹	Sopa: Couve Prato: Dourada grelhada com batata assada Dieta: Peixe grelhado com batata Sobremesa: Fruta da época	Leite simples ⁷ e pão ¹ com fiambre de peru ^{1,7,9,13} e fruta/legume	Sopa: Couve Prato: Massa à bolonhesa Dieta: Bife grelhado com massa Sobremesa: Fruta da Época
4ªfeira	Leite simples ⁷ e pão ¹ com doce ou manteiga ⁷	Sopa: Espinafres Prato: Rancho Dieta: Bife grelhado com arroz Sobremesa: Fruta da Época	logurte ⁷ e pão ¹ com manteiga ⁷ e bolacha cream caker	Sopa: Espinafres Prato: Pescada com todos Dieta: Peixe grelhado com batata Sobremesa: Fruta da Época
5ªfeira	Leite ⁷ com Cereais ¹	Sopa: Couve-flor Prato: Arroz de lulas Dieta: Peixe grelhado com arroz Sobremesa: Fruta da Época	Leite simples ⁷ e pão ¹ com queijo ⁷ e fruta/legume	Sopa: Couve-flor Prato: Rolo de carne no forno com massa espiral Dieta: Bife grelhado com massa Sobremesa: Fruta da Época
6ªfeira	Leite ⁷ com chocolate e pão ¹ com fiambre de peru ^{1,7,9,13}	Sopa: Creme de legumes Prato: Frango estufado com batata frita Dieta: Bife grelhado com batata cozida Sobremesa: Fruta da Época	logurte com pão de leite com fiambre	Sopa: Creme de legumes Prato: Espetadas de salmão no forno c/arroz de feijão Dieta: Peixe grelhado com arroz Sobremesa: Fruta da Época
Sábado	Leite ⁷ com cereais ¹ ou iogurte ⁷ com cereais ¹	Sopa: Juliana Prato: Arroz de tomate com douradinhos Dieta: Peixe grelhado com arroz branco Sobremesa: Fruta da Época	Leite simples ⁷ e pão ¹ com chocolate	Sopa: Juliana Prato: Espetadas de porco com puré Dieta: Bife grelhado com batata cozida Sobremesa: Fruta da Época
Domingo	Leite ⁷ simples com torrada ¹ ou cereais ¹	Sopa: Feijão Prato: Costeletas no forno com massa Dieta: Bife grelhado com massa Sobremesa: Fruta da Época	Leite ⁷ simples e pão ¹ com paio ^{1,7,9,13}	Sopa: Feijão Prato: Arroz de peixe Dieta: Bife grelhado com arroz Sobremesa: Fruta da Época

Notas: 1. Todos os pratos são acompanhados de salada ou legumes 2. As ementas podem sofrer alterações sem aviso prévio.

Alergênicos: 1. Cereais que contêm glúten; 2. Crustáceos; 3. Ovos; 4. Peixes; 5. Amendoins; 6. Soja; 7. Leite (incluindo lactose); 8. Frutos de casca rija; 9. Aipo; 10. Mostarda; 11. Sementes de sésamo; 12. Dióxido de enxofre e sulfitos; 13. Tremoço; 14. Moluscos

