

EMENTA

MOD. A.6/0

ASSOCIAÇÃO DE SOLIDARIEDADE SOCIAL DE FARMINHÃO -
ASSF



Ementas



Creche - sala 2
Jardim ASSF
CAF
CATL

EMENTA

MOD. A.6/0

**ASSOCIAÇÃO DE SOLIDARIEDADE SOCIAL DE FARMINHÃO -
ASSF**

	Ementa Almoço N° 1	Observações
2ªf	<ul style="list-style-type: none">▪ Sopa de espinafres▪ Pescada estufada c/ arroz de cenoura▪ Salada ou legumes cozidos▪ Maçã assada	
3ªf	<ul style="list-style-type: none">▪ Sopa de feijão c/ couve▪ Carne de porco á Portuguesa (pá porco e estufada e batata frita)▪ Salada alface, cenoura e couve roxa▪ Fruta	
4ªf	<ul style="list-style-type: none">▪ Creme de cenoura▪ Arroz c/ tentáculos pota▪ Salada ou legumes cozidos▪ Fruta	
5ªf	<ul style="list-style-type: none">▪ Sopa de legumes▪ Massa á Lavrador (Pá porco e chouriça c/ feijão, cenoura, couve e massa meada)▪ Fruta	
6ªf	<ul style="list-style-type: none">▪ Sopa de feijão verde▪ Bacalhau paloco assado c/ batata (sem pele) a murro / ou cozida▪ Migas (couve verde, broa, azeite e alho)▪ Fruta	

Tânia F Matos – nutricionista 5620N

EMENTA

MOD. A.6/0

**ASSOCIAÇÃO DE SOLIDARIEDADE SOCIAL DE FARMINHÃO -
ASSF**

Ementa Almoço Nº 2		Observações
2ªf	<ul style="list-style-type: none">▪ Sopa de espinafres e grão de bico▪ Solha assada c/ batata assada ou cozida▪ Salada ou legumes cozidos▪ Fruta	
3ªf	<ul style="list-style-type: none">▪ Canja de galinha▪ Feijoada (pá porco e chouriça) c/ arroz branco▪ Fruta	
4ªf	<ul style="list-style-type: none">▪ Caldo verde▪ Bacalhau no forno c/ puré ou batata cozida▪ Salada ou legumes cozidos▪ Pudim	
5ªf	<ul style="list-style-type: none">▪ Sopa de legumes▪ Almondegas de vitela estufadas c/ esparguete▪ Salada ou legumes cozidos▪ Maçã assada	
6ªf	<ul style="list-style-type: none">▪ Sopa de feijão verde▪ Abrótea cozida, ovo, batata, cenoura e couve▪ Fruta	

Tânia F Matos – nutricionista 5620N

EMENTA

MOD. A.6/0

**ASSOCIAÇÃO DE SOLIDARIEDADE SOCIAL DE FARMINHÃO -
ASSF**

	Ementa Almoço Nº 3	Observações
2^{af}	<ul style="list-style-type: none">▪ Sopa de cebola▪ Feijão frade com atum e ovo▪ Couve cozida▪ Fruta	
3^{af}	<ul style="list-style-type: none">▪ Sopa de legumes▪ Coxa de peru estufada c/ cogumelos, cenoura e massa fusili tricolor cozida▪ Salada ou legumes cozidos▪ Fruta	
4^{af}	<ul style="list-style-type: none">▪ Creme de cenoura▪ Peixe vermelho assado c/ batata assada▪ Salada ou legumes cozidos▪ Salada de fruta	
5^{af}	<ul style="list-style-type: none">▪ Sopa de espinafres▪ Costeleta de porco no forno c/ arroz de feijão, cenoura e couve▪ Maçã assada	
6^{af}	<ul style="list-style-type: none">▪ Caldo verde▪ Salada russa de pescada (batata, cenoura, macedónia, pescada e ovo)▪ Fruta	

Tânia F Matos – nutricionista 5620N

EMENTA

MOD. A.6/0

**ASSOCIAÇÃO DE SOLIDARIEDADE SOCIAL DE FARMINHÃO -
ASSF**

	Ementa Almoço Nº 4	Observações
2ªf	<ul style="list-style-type: none">▪ Sopa de legumes▪ Abrótea no forno c/ batata assada▪ Salada ou legumes cozidos▪ Fruta	
3ªf	<ul style="list-style-type: none">▪ Sopa de feijão verde▪ Perna de frango no forno c/ arroz de cenoura▪ Salada ou legumes cozidos▪ Fruta	
4ªf	<ul style="list-style-type: none">▪ Creme de cenoura▪ Meia desfeita de bacalhau (Bacalhau e paloco cozido desfiado c/ grão e ovo)▪ Couve e cenoura cozida▪ Gelatina	
5ªf	<ul style="list-style-type: none">▪ Caldo verde▪ Vitela e pá porco picada c/ cenoura e massa meada▪ Salada ou legumes cozidos▪ Maçã assada	
6ªf	<ul style="list-style-type: none">▪ Sopa de espinafres▪ Carapau grelhado c/ arroz de feijão, cenoura e couve▪ Fruta	

Tânia F Matos – nutricionista 5620N

EMENTA

MOD. A.6/0

ASSOCIAÇÃO DE SOLIDARIEDADE SOCIAL DE FARMINHÃO -
ASSF



	Ementa Almoço Nº 5	Observações
2ªf	<ul style="list-style-type: none">▪ Creme cenoura▪ Filetes de pescada frito c/ salada de batata (batata, cenoura, ervilha e feijão verde)▪ Salada▪ Maçã assada	
3ªf	<ul style="list-style-type: none">▪ Sopa de espinafres▪ Rancho (pá porco, frango, chouriça, grão, macarronete, cenoura e couve)▪ Fruta	
4ªf	<ul style="list-style-type: none">▪ Sopa de legumes▪ Abrótea cozida, ovo, batata, cenoura e couve▪ Fruta	
5ªf	<ul style="list-style-type: none">▪ Sopa de feijão e couve▪ Arroz de aves no forno (pato, frango e chouriço)▪ Salada ou legumes cozidos▪ Fruta	
6ªf	<ul style="list-style-type: none">▪ Caldo verde▪ Dourada grelhada c/ batata cozida▪ Salada ou legumes cozidos▪ Fruta	

Tânia F Matos – nutricionista 5620N

EMENTA

MOD. A.6/0

ASSOCIAÇÃO DE SOLIDARIEDADE SOCIAL DE FARMINHÃO - ASSF

