

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**

	<b>Ementa Almoço Nº 1</b>	<b>Observações</b>
<b>2ªf</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Sopa de espinafres</li><li>▪ Pescada estufada c/ arroz de cenoura</li><li>▪ Salada ou legumes cozidos</li><li>▪ Maçã assada</li></ul>	
<b>3ªf</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Sopa de feijão c/ couve</li><li>▪ Carne de porco á Portuguesa (pá porco e estufada e batata frita)</li><li>▪ Salada alface, cenoura e couve roxa</li><li>▪ Fruta</li></ul>	
<b>4ªf</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Creme de cenoura</li><li>▪ Perca assada c/ arroz de tomate</li><li>▪ Salada ou legumes cozidos</li><li>▪ Fruta</li></ul>	
<b>5ªf</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Sopa de legumes</li><li>▪ Massa á Lavrador (Pá porco e chouriça c/ feijão, cenoura, couve e massa meada)</li><li>▪ Fruta</li></ul>	
<b>6ªf</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Sopa de feijão verde</li><li>▪ Bacalhau assado c/ batata (sem pele) a murro / ou cozida</li><li>▪ Migas (couve verde, broa, azeite e alho)</li><li>▪ Fruta</li></ul>	

Técnica nutrição

## EMENTA

MOD. A.6/0

ASSOCIAÇÃO DE SOLIDARIEDADE SOCIAL DE FARMINHÃO -  
ASSF



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

Técnica nutrição

## EMENTA

MOD. A.6/0

ASSOCIAÇÃO DE SOLIDARIEDADE SOCIAL DE FARMINHÃO -  
ASSF



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

Técnica nutrição

# EMENTA

MOD. A.6/0

ASSOCIAÇÃO DE SOLIDARIEDADE SOCIAL DE FARMINHÃO -  
ASSF



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

Técnica nutrição

## EMENTA

MOD. A.6/0

ASSOCIAÇÃO DE SOLIDARIEDADE SOCIAL DE FARMINHÃO -  
ASSF



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

Técnica nutrição

# EMENTA

MOD. A.6/0

## ASSOCIAÇÃO DE SOLIDARIEDADE SOCIAL DE FARMINHÃO - ASSF

