



Destinatários: Salas A, B, C e D			
Ementa de Almoço			
27 a 31 de Maio de 2024			
		Sala A e B	Sala C e D
2ª Feira	Sopa	Espinafres	Espinafres
	Prato	Empadão de carne; salada ^{1,2,3}	Empadão de carne; salada ^{1,2,3}
	Sobremesa	Papa de banana e laranja /laranja	Laranja
3ª Feira	Sopa	Lentilhas	Lentilhas
	Prato	Massada de pescada; salada ^{2,5}	Massada de pescada; salada ^{2,5}
	Sobremesa	Papa de morango/Morango	Morango
4ª Feira	Sopa	Cenoura e salsa	Cenoura e salsa
	Prato	Frango estufado com cenoura e ervilhas, com arroz; salada	Frango estufado com cenoura e ervilhas, com arroz; salada
	Sobremesa	Papa de maçã/maçã	Maçã
5ª Feira	Sopa		
	Prato		
	Sobremesa		
6ª Feira	Sopa	Chuchu	Chuchu
	Prato	Solha assada no forno, com batata assada; salada ⁵	Solha assada no forno, com batata assada; salada ⁵
	Sobremesa	Papa de fruta variada/Melão	Melão
Observações:			

Nutricionista, Jéssica Pinheiro
CP 2948N

Pescada espiritual

"Por motivos imprevistos, a ementa poderá sofrer alterações"

1-Leite de Origem Animal e Derivados 2 – Cereais com Glúten 3-Ovo 4-Frutos de Casca rija 5-Peixe 6-Marisco 7 –Soja

4 lombos ou medalhões pescada
4 a 5 cenouras raladas
2 dentes alho
1 cebola grande
100 gr pão ou broa ou flocos de aveia
1/2 chávena leite
Fio de azeite
Q.b. Sal e pimenta

PASSOS

Comece por preparar o molho bechamel. À parte, coza a pescada e rale cenoura. Numa frigideira coloque o azeite, a cebola e o alho e deixe alourar bem. Junte os medalhões de pescada e a cenoura ralada, retifique temperos (sal e pimenta). Num tabuleiro de forno, coloque a mistura da pescada, junte o pão/broa (ou aveia) e cubra com o bechamel. Envolve bem e leve ao forno cerca de 25/30 mins a gratinar a 200°C.

Exemplo de bechamel saudável

400 ml bebida vegetal ou leite
2 colheres de sopa amido de milho
queijo ralado
Q.B. noz moscada
Q.B. pimenta

"Por motivos imprevistos, a ementa poderá sofrer alterações"

1-Leite de Origem Animal e Derivados 2 – Cereais com Glúten 3-Ovo 4-Frutos de Casca rija 5-Peixe 6-Marisco 7 –Soja