

Ementa semanal

Semana 2 (21 a 25 de setembro)

Segunda-feira	Sopa	Sopa de legumes
	Prato	Salada russa de atum (atum, ovo, batata cozida) ^{3,4}
	Hortícolas	Alface, tomate, cenoura
	Sobremesa	Banana/Ameixa/ Fruta da época
Terça-feira	Sopa	Creme de cenoura
	Prato	Bife de frango grelhado + Arroz + Feijão preto
	Hortícolas	Milho, alface e pepino
	Sobremesa	Uvas/ Banana/ Fruta da época
Quarta-feira	Sopa	Sopa de couve-flor
	Prato	Bacalhau à brás ^{3,4}
	Hortícolas	Tomate, pepino, cenoura
	Sobremesa	Melão/ maçã/ Fruta da época
Quinta-feira	Sopa	Creme de courgette
	Prato	Massa de vitela ¹
	Hortícolas	Milho, alface, cenoura
	Sobremesa	Pera/ Uvas/ Fruta da época
Sexta-feira	Sopa	Canja
	Prato	Argolinha + Arroz de cenoura ^{1,3,14}
	Hortícolas	Alface/Tomate/Pepino
	Sobremesa	Melão/ Pera/ Fruta da época

Nota: a base da **sopa/creme** é sempre constituída por batata, cebola ou alho francês, cenoura ou abóbora.
A esta base é adicionado um ou mais ingredientes (Ex: curgete, nabo, chuchu, brócolo, feijão verde, acelga, espinafres, couve-flor, couves e leguminosas), conforme a receita.

- Por motivos imprevistos, a ementa poderá sofrer pequenas alterações
- As refeições são acompanhadas por pão de mistura e água para beber.
- A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1- Cereais que contêm glúten, 2- Crustáceos, 3- Ovos, 4- Peixes, 5- Amendoins, 6- Soja, 7- Leite, 8- Frutos de casca rija, 9- Aipo, 10- Mostarda, 11- Sementes de sésamo, 12- Dióxido de enxofre e sulfitos, 13- Tremoço e 14- Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.
- Dietas específicas devem ser requisitadas com prescrição médica.