

Ementa semanal

Semana 5 (12 a 16 de outubro)

Segunda-feira	Sopa	Sopa de feijão-verde
	Prato	Ovos mexidos com fiambre e queijo + Arroz de cenoura ^{3,7}
	Hortícolas	Alface, pepino, tomate
	Sobremesa	Tangerina/Maçã/ Fruta da época
Terça-feira	Sopa	Creme de couve-flor e cenoura
	Prato	Bolonhesa de atum ¹
	Hortícolas	Cenoura, pepino, milho
	Sobremesa	Uvas/ Pera/ Fruta da época
Quarta-feira	Sopa	Sopa de repolho e alho francês
	Prato	Jardineira
	Hortícolas	Alface, tomate, cenoura
	Sobremesa	Banana/ Tangerina/ Fruta da época
Quinta-feira	Sopa	Creme de abóbora
	Prato	Tiras de pote com arroz de tomate ^{1,3,14}
	Hortícolas	Tomate, pepino, milho
	Sobremesa	Leite creme ⁷ / Maçã/ Fruta da época
Sexta-feira	Sopa	Sopa de couve branca
	Prato	Frango assado + massa espiral de tomate e cenoura ¹
	Hortícolas	Cenoura, tomate, beterraba
	Sobremesa	Pera/ Maçã/ 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.