

Ementa semanal

Semana 6 (19 a 23 de outubro)

Segunda-feira	Sopa	Crepe de courgette e couve-flor
	Prato	Rissóis de camarão + Arroz de tomate ^{1,2,3}
	Hortícolas	Alface, milho, cenoura
	Sobremesa	Banana/ Maçã/ Fruta da época
Terça-feira	Sopa	Sopa de lentilhas
	Prato	Bife de frango grelhado com massa espiral ¹
	Hortícolas	Tomate, pepino, cebola
	Sobremesa	Tangerina/ Pera/ Fruta da época
Quarta-feira	Sopa	Crepe de courgette e abóbora
	Prato	Bacalhau à Gomes Sá ^{3,4}
	Hortícolas	Alface, tomate, cenoura
	Sobremesa	Kiwi/ Banana/Fruta da época
Quinta-feira	Sopa	Sopa de alho-francês e abóbora
	Prato	Massa à bolonhesa ¹
	Hortícolas	Alface, cenoura, pepino
	Sobremesa	Maçã/ Dióspiro / Fruta da época
Sexta-feira	Sopa	Canja ¹
	Prato	Filetes de pescada com arroz de cenoura ^{1,3,4}
	Hortícolas	Tomate, milho, cenoura
	Sobremesa	Pera/ Tangerina/ Fruta da época

Nota: a base da **sopa/crepe** 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- Tremço 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.