

Ementa semanal

Semana 20 (10 a 14 de fevereiro)

Segunda-feira	Sopa	Sopa de grão com espinafres
	Prato	Hambúrguer de vitela grelhado + batata frita/arroz branco
	Hortícolas	Cenoura/Tomate/Pepino
	Sobremesa	Fruta da época/Laranja/Kiwi
Terça-feira	Sopa	Creme de legumes
	Prato	Lombos de pescada gratinados + Massa espiral de tomate ^{1,4}
	Hortícolas	Cenoura/Tomate/Pepino
	Sobremesa	Fruta da época/Banana/Clementina
Quarta-feira	Sopa	Sopa de couve coração
	Prato	Carne de porco à alentejana
	Hortícolas	Cenoura/Alface/Pepino
	Sobremesa	Fruta da época /Pera/Tangerina
Quinta-feira	Sopa	Sopa à lavrador
	Prato	Salmão no forno + arroz primavera
	Hortícolas	Beterraba/Cenoura/Tomate
	Sobremesa	Fruta da época/Maçã/Laranja
Sexta-feira	Sopa	Creme de abóbora
	Prato	Massa à carbonara ¹
	Hortícolas	Cebola/Tomate/Pepino
	Sobremesa	Fruta da época / Tangerina/Banana

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.

Nutricionista 1487N