

Ementa semanal

Semana 9 (11 a 15 de novembro)

Segunda-feira	Sopa	Sopa de Legumes
	Prato	Costeleta de porco grelhada + massa esparguete ¹
	Hortícolas	Cenoura /Pepino/Alface
	Sobremesa	Fruta da época/Castanha assada (S. Martinho)
Terça-feira	Sopa	Creme de cenoura e couve-flor
	Prato	Barrinhas de pescada no forno + arroz de feijão ^{1,4}
	Hortícolas	Legumes salteados (couve coração, cenoura, cogumelos)
	Sobremesa	Fruta da época/ Banana/Maçã
Quarta-feira	Sopa	Sopa de abóbora e lentilhas
	Prato	Jardineira de vitela (ervilha, cenoura, batata)
	Hortícolas	Alface/Cenoura/Tomate
	Sobremesa	Fruta da época /Uvas/Clementina
Quinta-feira	Sopa	Creme de alho francês
	Prato	Salmão grelhado com massa espiral ^{1,4}
	Hortícolas	Tomate/Pepino/Cebola
	Sobremesa	Fruta da época /Leite Creme/Maçã
Sexta-feira	Sopa	Sopa de couve-coração
	Prato	Perna de peru assada + arroz de cenoura
	Hortícolas	Alface/Cenoura/Tomate
	Sobremesa	Fruta da época /Maçã/Diospiro

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