

**Ementa semanal**

**Semana 14 (16 a 17 de dezembro)**

<b>Segunda-feira</b>	<b>Sopa</b>	<b>Sopa</b> de feijão verde
	<b>Prato</b>	Calamares no forno <sup>4</sup> + arroz com grão
	<b>Hortícolas</b>	Cenoura /Pepino/Alface
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época/Maçã/ Clementina
<b>Terça-feira</b>	<b>Sopa</b>	<b>Creme</b> de legumes
	<b>Prato</b>	Frango assado + massa esparguete <sup>1</sup>
	<b>Hortícolas</b>	Beterraba/Alface/Tomate
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época/ Aletria
<b>Quarta-feira</b>	<b>Sopa</b>	<b>Férias de Natal</b>
	<b>Prato</b>	
	<b>Hortícolas</b>	
	<b>Sobremesa</b>	
<b>Quinta-feira</b>	<b>Sopa</b>	
	<b>Prato</b>	
	<b>Hortícolas</b>	
	<b>Sobremesa</b>	
<b>Sexta-feira</b>	<b>Sopa</b>	
	<b>Prato</b>	
	<b>Hortícolas</b>	
	<b>Sobremesa</b>	

**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**