

EMENTA SEMANAL

Semana 1 (16 a 20 de setembro)

Segunda-feira	Sopa	Sopa de Legumes
	Prato	Lasanha de carne de vaca ¹
	Hortícolas	Cenoura /Tomate/Alface
	Sobremesa	Fruta da época/Pera/Kiwi
Terça-feira	Sopa	Creme de cenoura
	Prato	Salada fria de Atum com feijão frade e ovo ^{3,4}
	Hortícolas	Pimento /Cebola/Tomate
	Sobremesa	Fruta da época/ Banana/Maçã
Quarta-feira	Sopa	Sopa de abóbora e lentilhas
	Prato	Bifes de frango grelhados + batata assada
	Hortícolas	Beterraba/Alface/Cenoura
	Sobremesa	Fruta da época /Uvas/Laranja
Quinta-feira	Sopa	Creme de courgette
	Prato	Filetes de pescada + arroz de feijão ⁴
	Hortícolas	Tomate/Pepino/Cebola
	Sobremesa	Fruta da época /Kiwi/Maçã
Sexta-feira	Sopa	Sopa de couve-lombarda
	Prato	Costeleta de porco estufada + massa esparguete ¹
	Hortícolas	Legumes salteados
	Sobremesa	Fruta da época /Maçã/Abacaxi

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: courgete, 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- Tremeço 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