

Ementa semanal

Semana 6 (21 a 25 de outubro)

Segunda-feira	Sopa	Sopa de espinafres com grão
	Prato	Pescada à Sevilhana com arroz de feijão ^{1,3,4}
	Hortícolas	Alface/Cenoura/Cebola
	Sobremesa	Fruta da época/ banana/maçã
Terça-feira	Sopa	Creme de abóbora
	Prato	Frango estufado com batata cozida
	Hortícolas	Pimento Salteado/ Tomate/Pepino
	Sobremesa	Fruta da época/pêssego/pera
Quarta-feira	Sopa	Sopa à lavrador (feijão +couve +cenoura)
	Prato	Bacalhau à Brás ^{3,4}
	Hortícolas	Alface/Pepino/ Tomate
	Sobremesa	Fruta da época /meloa/clementina
Quinta-feira	Sopa	Sopa de legumes
	Prato	Costeleta de porco grelhada com arroz de ervilha e cenoura
	Hortícolas	Tomate/Alface/Cebola
	Sobremesa	Fruta da época/dióspiro /banana
Sexta-feira	Sopa	Creme de nabo com feijão verde
	Prato	Massada de Peixe ^{1,3}
	Hortícolas	Cenoura/ pepino/ tomate
	Sobremesa	Fruta da época /maçã/ananás

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