

Ementa semanal

Semana 18 (27 a 31 de janeiro)

| | | |
|----------------------|-------------------|--|
| Segunda-feira | Sopa | Creme de abóbora e couve-flor |
| | Prato | Massa à bolonhesa ¹ |
| | Hortícolas | Beterraba/Alface/Tomate |
| | Sobremesa | Fruta da época/ Banana/Maçã |
| Terça-feira | Sopa | Sopa de espinafre com grão |
| | Prato | Medalhões de pescada no forno ⁴ + arroz de cenoura |
| | Hortícolas | Cenoura /Pepino/Alface |
| | Sobremesa | Fruta da época/Maçã/ Clementina |
| Quarta-feira | Sopa | Sopa de legumes |
| | Prato | Lombo de porco assado + massa espiral de tomate ¹ |
| | Hortícolas | Tomate/Cenoura/Alface |
| | Sobremesa | Fruta da época /Abacaxi/Pera |
| Quinta-feira | Sopa | Sopa de alho francês |
| | Prato | Salada russa (batata, cenoura, ervilha) com Atum ⁴ e Ovo ³ |
| | Hortícolas | Legumes salteados |
| | Sobremesa | Fruta da época /Mousse de chocolate |
| Sexta-feira | Sopa | Creme de nabo com feijão verde |
| | Prato | Bife de frango panado ^{1,3} + arroz de tomate |
| | Hortícolas | Tomate/Pepino/Cebola |
| | Sobremesa | Fruta da época /Maçã/Laranja |

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