

**EMENTA SEMANAL**

**Semana 3 (30 setembro a 4 de outubro)**

<b>Segunda-feira</b>	<b>Sopa</b>	<b>Creme</b> de cenoura com couve-flor
	<b>Prato</b>	Salada russa de atum e ovo <sup>3,4</sup> (batata, cenoura, ervilha)
	<b>Hortícolas</b>	Alface/Tomate/Cenoura
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época/ banana/maçã
<b>Terça-feira</b>	<b>Sopa</b>	<b>Sopa</b> de espinafres com grão
	<b>Prato</b>	Bife de peru grelhado + massa esparguete <sup>1</sup>
	<b>Hortícolas</b>	Tomate/Pepino/Cebola
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época/pêssego/uvas
<b>Quarta-feira</b>	<b>Sopa</b>	<b>Sopa</b> à lavrador (feijão +couve +cenoura)
	<b>Prato</b>	Jardineira de vitela
	<b>Hortícolas</b>	Alface/Pepino/ Pimento
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época /meloa/pera
<b>Quinta-feira</b>	<b>Sopa</b>	<b>Sopa</b> de legumes
	<b>Prato</b>	Salmão grelhado com massa espiral <sup>1</sup>
	<b>Hortícolas</b>	Cenoura/Tomate/Alface
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época/Melancia /Ameixa
<b>Sexta-feira</b>	<b>Sopa</b>	<b>Creme</b> de alho francês
	<b>Prato</b>	Frango assado com arroz de cenoura
	<b>Hortícolas</b>	Tomate/Alface/Pimento
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época/ Maça/Melancia

**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**