

**Ementa semanal**

**Semana 8 (4 a 8 de novembro)**

<b>Segunda-feira</b>	<b>Sopa</b>	<b>Sopa</b> de feijão verde
	<b>Prato</b>	Calamares no forno + arroz branco + feijão preto estufado <sup>1,2,4</sup>
	<b>Hortícolas</b>	Cenoura/Alface/Tomate
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época/Dióspiro/Maçã
<b>Terça-feira</b>	<b>Sopa</b>	<b>Creme</b> de courgette
	<b>Prato</b>	Massa com frango <sup>1</sup>
	<b>Hortícolas</b>	Tomate/ alface/pepino
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época/Banana/Kiwi
<b>Quarta-feira</b>	<b>Sopa</b>	<b>Sopa</b> de espinafres com grão
	<b>Prato</b>	Caldeirada de bacalhau <sup>4</sup>
	<b>Hortícolas</b>	Cenoura/Alface/Pepino
	<b>Sobremesa</b>	Leite creme/ Fruta da época
<b>Quinta-feira</b>	<b>Sopa</b>	<b>Sopa</b> à lavrador
	<b>Prato</b>	Hambúrguer de vitela grelhado + massa espiral com cenoura <sup>1</sup>
	<b>Hortícolas</b>	Couve roxa/Cenoura/Tomate
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época/ Melancia/Pera
<b>Sexta-feira</b>	<b>Sopa</b>	<b>Creme</b> de abóbora e feijão verde
	<b>Prato</b>	Filetes de pescada + arroz de ervilhas <sup>1,3,4</sup>
	<b>Hortícolas</b>	Alface/Tomate/Pepino
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época /Uvas/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**