

Ementa semanal

Semana 8 (4 a 8 de novembro)

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