

Ementa semanal

Semana 15 (6 a 10 de janeiro)

Segunda-feira	Sopa	Sopa de legumes
	Prato	Esparguete ¹ de Atum ⁴
	Hortícolas	Cenoura/Cebola/Tomate
	Sobremesa	Fruta da época/Ananás/Maçã
Terça-feira	Sopa	Creme de cenoura
	Prato	Jardineira de vitela
	Hortícolas	Legumes cozidos (brócolos, couve coração, cenoura)
	Sobremesa	Fruta da época/Banana/Kiwi
Quarta-feira	Sopa	Sopa de espinafres e couve-flor
	Prato	Douradinhos de pescada ⁴ no forno + arroz primavera
	Hortícolas	Cenoura/Alface/Pepino
	Sobremesa	Fruta da época /Pera/Laranja
Quinta-feira	Sopa	Canja
	Prato	Bife de peru grelhado + batata assada
	Hortícolas	Couve roxa/Cenoura/Tomate
	Sobremesa	Fruta da época/Tangerina/Banana
Sexta-feira	Sopa	Creme de alho francês
	Prato	Ovos mexidos + massa ¹ com cenoura
	Hortícolas	Alface/Tomate/Pepino
	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