

Ementa semanal

Semana 16 (13 a 17 de janeiro)

Segunda-feira	Sopa	Sopa de espinafres
	Prato	Vitela estufada + batata cozida
	Hortícolas	Cenoura/Pepino/Alface
	Sobremesa	Fruta da época/Melão/Clementina
Terça-feira	Sopa	Caldo verde
	Prato	Pataniscas ^{3,4} + arroz de tomate
	Hortícolas	Alface/Tomate/Cebola
	Sobremesa	Fruta da época/Banana/Dióspiro
Quarta-feira	Sopa	Sopa à lavrador
	Prato	Costeleta de porco grelhada com cogumelos + esparguete ¹
	Hortícolas	Cenoura/Alface/Beterraba
	Sobremesa	Fruta da época/Laranja/Maçã
Quinta-feira	Sopa	Sopa de alho francês
	Prato	Salmão grelhado ⁴ + arroz primavera (cenoura e ervilhas)
	Hortícolas	Pepino/Cenoura/Tomate
	Sobremesa	Fruta da época/ Melancia/Pera
Sexta-feira	Sopa	Creme de abóbora
	Prato	Massa com frango ¹
	Hortícolas	Cenoura/Alface/Beterraba
	Sobremesa	Salada de fruta

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