

Ementa semanal

Semana 21 (17 a 21 de fevereiro)

Segunda-feira	Sopa	Creme de curgete
	Prato	Massa à bolonhesa ¹
	Hortícolas	Beterraba/Cenoura/Tomate
	Sobremesa	Fruta da época/Laranja/Banana
Terça-feira	Sopa	Sopa de couve-lombarda
	Prato	Calamares no forno ^{1,4} + arroz de cenoura
	Hortícolas	Cenoura/Cebola/Pepino
	Sobremesa	Fruta da época/Maçã/Clementina
Quarta-feira	Sopa	Canja
	Prato	Rancho ¹
	Hortícolas	Tomate/Alface/Pepino
	Sobremesa	Fruta da época /Pera/Tangerina
Quinta-feira	Sopa	Sopa de legumes
	Prato	Bacalhau à Brás ⁴
	Hortícolas	Alface/Tomate/Cenoura
	Sobremesa	Fruta da época/Maçã/Abacaxi
Sexta-feira	Sopa	Creme de cenoura
	Prato	Pá de porco assado + arroz branco
	Hortícolas	Legumes salteados (brócolos, couve-flor, feijão verde)
	Sobremesa	Fruta da época / Kiwi /Banana

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