

Ementa semanal

Semana 26 (24 a 28 de março)

Segunda-feira	Sopa	Sopa de feijão verde
	Prato	Calamares ^{3,4} + arroz de cenoura
	Hortícolas	Tomate/Alface/Pepino
	Sobremesa	Fruta da época/Laranja/Maçã
Terça-feira	Sopa	Canja
	Prato	Bife de frango grelhado + massa espiral de tomate ¹
	Hortícolas	Cenoura/Tomate/Alface
	Sobremesa	Fruta da época/Maçã/Clementina
Quarta-feira	Sopa	Sopa de legumes
	Prato	Solha ⁴ + arroz primavera
	Hortícolas	Legumes cozidos (brócolos, couve coração, cenoura)
	Sobremesa	Fruta da época /Banana/Kiwi
Quinta-feira	Sopa	Creme de abóbora
	Prato	Rancho ¹
	Hortícolas	Tomate/Alface/Pepino
	Sobremesa	Fruta da época/Banana/Laranja
Sexta-feira	Sopa	Sopa de couve coração com feijão
	Prato	Bacalhau à espanhola ⁴
	Hortícolas	Alface/Tomate/Pepino
	Sobremesa	Fruta da época / Maçã/Pera

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