

Ementa semanal

Semana 18 (27 a 31 de janeiro)

Segunda-feira	Sopa	Creme de abóbora e couve-flor
	Prato	Massa à bolonhesa ¹
	Hortícolas	Beterraba/Alface/Tomate
	Sobremesa	Fruta da época/ Banana/Maçã
Terça-feira	Sopa	Sopa de espinafre com grão
	Prato	Medalhões de pescada no forno ⁴ + arroz de cenoura
	Hortícolas	Cenoura /Pepino/Alface
	Sobremesa	Fruta da época/Maçã/ Clementina
Quarta-feira	Sopa	Sopa de legumes
	Prato	Lombo de porco assado + massa espiral de tomate ¹
	Hortícolas	Tomate/Cenoura/Alface
	Sobremesa	Fruta da época /Abacaxi/Pera
Quinta-feira	Sopa	Sopa de alho francês
	Prato	Salada russa (batata, cenoura, ervilha) com Atum ⁴ e Ovo ³
	Hortícolas	Legumes salteados
	Sobremesa	Fruta da época /Mousse de chocolate
Sexta-feira	Sopa	Creme de nabo com feijão verde
	Prato	Bife de frango panado ^{1,3} + arroz de tomate
	Hortícolas	Tomate/Pepino/Cebola
	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