

Ementa semanal

Semana 13 (9 a 13 de dezembro)

Segunda-feira	Sopa	Sopa de espinafres
	Prato	Bacalhau à Gomes Sá ^{3,4}
	Hortícolas	Legumes salteados (curgete, couve coração, cenoura)
	Sobremesa	Fruta da época/Dióspiro/Laranja
Terça-feira	Sopa	Creme de curgete
	Prato	Lombo assado + arroz branco e feijão preto
	Hortícolas	Cenoura/Alface/Pepino
	Sobremesa	Fruta da época/Banana/Kiwi
Quarta-feira	Sopa	Caldo Verde
	Prato	Filetes de pescada no forno + arroz de cenoura e ervilhas
	Hortícolas	Cenoura/alface/tomate
	Sobremesa	Fruta da época/Banana/maçã
Quinta-feira	Sopa	Creme de abóbora e feijão verde
	Prato	Ovos mexidos com salsicha ³ + massa espiral de cenoura ¹
	Hortícolas	Couve roxa/Cenoura/Tomate
	Sobremesa	Fruta da época/ Melancia/Pera
Sexta-feira	Sopa	Sopa à lavrador
	Prato	Lasanha de vitela ^{1,7}
	Hortícolas	Alface/Tomate/Pepino
	Sobremesa	Fruta da época /Kiwi/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