

		Semana de 26 de setembro a 02 de outubro 2023						
		3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira	Sábado	Domingo	2ª feira
A L M O Ç O	Sopa	Sopa de espinafres	Sopa de ervilhas e cenoura	Sopa de alho francês	Sopa de juliana (couve-lombarda e cenoura ralada)	Sopa de agrião	Sopa de alho francês	Sopa de feijão-vermelho com agrião
	Prato	Coelho estufado simples com esparguete cozido ^{1,3}	Red-fish estufado simples com batata cozida ⁴	Frango assado com arroz branco e batata frita	Caldeirada de bacalhau ⁴	Panados de frango no forno com arroz de cenoura ^{1,12}	Entrecosto assado com batata assada	Salada de atum (batata, feijão-verde, ovo, cenoura, ervilhas) ^{3,4}
	Dieta			*sem batata frita			Febras estufadas simples com batata cozida	
	Salada/ Vegetais	Brócolos e cenoura cozida	Feijão verde e cenoura cozida	Salada de cenoura e alface	Salada de alface e cebola	Salada de couve-roxa e tomate	Grelas e cenoura salteada	Salada de alface e cebola
	Sobremesa	Melão	Laranja	Maçã ou maçã assada	Perã ou pêra cozida	Melancia	Mousse de chocolate ^{3,7}	Laranja
J A N T A R	Sopa	Creme de courgette e cenoura	Sopa de brócolos	Creme de alho francês	Sopa de nabiça	Creme de couve-flor	Sopa de abóbora	Creme de legumes
	Prato	Arroz de peixe aromatizado com coentros ⁴	Costeletas de peru grelhadas com macarronete cozido ^{1,3}	Tortilha de legumes (batata, ovo, cenoura, cogumelos, alho francês) ^{1,3}	Jardineira de vaca (fusilli, ervilhas, cenoura, feijão-verde) ^{1,3}	Salmão assado simples com batata cozida ^{4,7,8}	Rissóis de peixe no forno com arroz de ervilhas) ^{1,7,12}	Strogonoff de peru com esparguete cozido ^{1,3,7,8}
	Salada/ Vegetais	Salada de alface e cebola	Salada de couve-roxa e tomate	Salada de tomate e cebola	Feijão-verde e cenoura cozida	Couve-flor e cenoura cozida	Brócolos e cenoura cozida	Salada de cenoura e tomate
	Sobremesa	Maçã ou maçã assada	Banana	Pêra ou pêra assada	Melão	Maçã ou maçã assada	Kiwi	Pêra ou pêra cozida

Nota: por motivos imprevistos a ementa pode sofrer alterações

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹Cereais que contém glúten, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoço, ¹⁴Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.


Nutricionista Maria Cruz (CP 2482N)