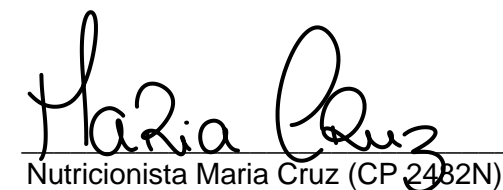


		Semana de 8 a 14 de agosto de 2023						
		3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira	Sábado	Domingo	2ª feira
A L M O Ç O	Sopa	Caldo-verde <sup>1,6,12</sup>	Sopa de alho francês	Sopa de juliana (couve-lombarda e cenoura ralada)	Sopa de espinafres	Sopa de feijão verde	Sopa de alho francês	Sopa de grão-de-bico com agrião
	Prato	Arroz de pato (chouriço <sup>1,6,12</sup> )	Filetes de perca fritos com salada russa <sup>1,3,4</sup>	Coxas de frango estufadas com esparguete cozido <sup>1,3</sup>	Rissóis de camarão com arroz de tomate <sup>1,2,3,4,12</sup>	Iscas de cebolada com batata cozida <sup>4</sup>	Lombo de porco assado simples com massa fusilli com cenoura e ervilhas <sup>1,3</sup>	Corvina assada simples com batata assada <sup>4</sup>
	Dieta		Filetes assados simples com batata cozida <sup>4</sup>		Pescada assada simples com arroz de tomate <sup>4</sup>			
	Salada/ Vegetais	Salada de alface e tomate	Salada de cenoura ralada	Feijão-verde e cenoura cozida	Salada de alface e tomate	Salada de alface e cebola ou cenoura cozida	Couve-lombarda e cenoura cozida	Salada de tomate ou cenoura cozida
	Sobremesa	Gelatina	Maçã ou maçã assada	Perâ ou pêra cozida	Tangerinas	Melão	Mousse de Chocolate	Laranja
J A N T A R	Sopa	Sopa de agrião e cenoura	Creme de alho francês	Sopa de nabiça	Sopa de couve coração	Creme de couve-flor	Sopa de abóbora	Creme de legumes
	Prato	Pescada estufada simples com batata cozida <sup>4</sup>	Febras de porco grelhadas com arroz branco	Bacalhau cozido com ovo e batata cozida <sup>4,3</sup>	Massada de aves (frango e peru) <sup>1,3</sup>	Douradinhos forno com arroz de ervilhas <sup>1,4,12</sup>	Abrótea estufada simples com puré de batata <sup>4,7,8</sup>	Bifes de peru estufados simples com macarronete cozido <sup>1,3</sup>
	Salada/ Vegetais	Salada de tomate e cenoura cozida	Brócolos e cenoura cozida	Grelos e cenoura cozida	Salada de alface e cebola	Salada de alface e cebola	Brócolos e cenoura cozida	Grelos e cenoura salteados
	Sobremesa	Banana	Pêra ou pêra assada	Melão	Maçã ou maçã assada	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: <sup>1</sup>Cereais que contém glúten, <sup>2</sup>Crustáceos, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>9</sup>Aipo, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>13</sup>Tremoço, <sup>14</sup>Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

  
Nutricionista Maria Cruz (CP 2482N)