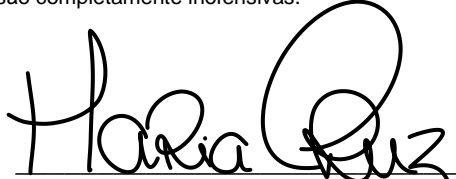
		Semana de 25 a 31 de janeiro de 2022						
		3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira	Sábado	Domingo	2ª feira
A L M O Ç O	Sopa	Sopa de grão-de-bico com agrião	Sopa de espinafres	Caldo verde (chouriço de carne) ¹²	Sopa de nabiça	Sopa de feijão verde	Sopa de alho francês	Sopa de ervilhas
	Prato	Pataniscas de bacalhau fritas com arroz de tomate ^{1,3,4}	Feijoada (carne de porco, chispe, chouriço) com arroz branco ^{1,6,12}	Lulas estufadas com pimentos com puré de batata ^{1,7,14}	Coxas de frango assadas simples com esparguete cozido com ervilhas	Arroz de peixe aromatizado com coentros ⁴	Caldeirada de bacalhau ⁴	Hambúguer grelhado com ovo estrelado e arroz branco ^{1,3,12}
	Dieta	Filetes de pescada assados simples no forno com arroz de tomate ⁴	Febras de porco grelhadas com arroz branco					Hambúguer grelhado com arroz branco ^{1,12}
	Salada/ Vegetais	Salada de alface e cebola ou cenoura cozida	Couve-lombarda e cenoura cozida	Brócolos e cenoura cozida	Salada de alface e cebola ou cenoura cozida	Salada de tomate ou cenoura cozida	Couve-lombarda e cenoura cozida	Grelos salteados ou abóbora assada no forno
	Sobremesa	Maçã ou maçã assada	Tangerinas	Gelatina	Perá ou pêra cozida	Melão	Mousse de Chocolate	Laranja
J A N T A R	Sopa	Creme de alho francês	Sopa de agrião	Sopa de couve penca	Sopa de agrião e cenoura	Canja ¹	Creme de courgette	Creme de agrião
	Prato	Rojões de porco estufado simples com batata cozida	Red fish estufado simples com massa espiral cozida ^{1,4}	Almofadinhas de fiambre e queijo com arroz de cenoura ^{1,3,6,7}	Maruca cozida com batata cozida ⁴		Arroz de frango	Ovo mexido com salda e cebola com macarrão ¹
	Salada/ Vegetais	Brócolos e cenoura cozida	Cenoura, ervilhas, feijão-verde cozidos	Salada de tomate ou cenoura cozida	Feijão-verde e cenoura cozida		Salada de alface e cebola ou cenoura cozida	Feijão-verde e cenoura cozida
	Sobremesa	Banana	Maçã ou maçã assada	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)