

30 de outubro a 03 de novembro de 2023

EMENTA SEMANAL 2

2ª Feira

Sopa: Caldo verde¹

Prato: Jardineira de frango com salada de alface, tomate e cebola¹²

Dieta Vegetariana: Jardineira de seitan com salada de alface, tomate e cebola^{1,6,12}

Sobremesa: Laranja, maçã e pêra

3ª Feira

Sopa: Creme de couve-flor¹²

Prato: Peixe-galo no forno com arroz branco, feijão verde, cenoura e courgette¹²

Dieta Vegetariana: Chili vegetariano c/arroz branco e salada de alface, cenoura e tomate^{6,12}

Sobremesa: Gelatina vegetal^{1,3,7} e laranja

FERIADO

5ª Feira

Sopa: Feijão branco

Prato: Pescada cozida com batata cozida e salada de alface, tomate e couve roxa^{4,12}

Dieta Vegetariana: Tomate recheado com soja, batata cozida e salada de alface, tomate e couve roxa^{1,3,6,7,11,12}

Sobremesa: Clementina, pêra e maçã

6ª Feira

Sopa: Feijão-verde¹²

Prato: Chilli com arroz branco e salada de alface, cenoura e tomate^{12,12}

Dieta Vegetariana: Estufado de lentilhas com arroz de ervilhas e couve-flor e cenoura cozida¹²

Sobremesa: Ameixa, banana e kiwi

NOTAS: A ementa pode sofrer **alterações com aviso prévio** e pode conter os seguintes **alergénios ou vestígios de alergénios:**

- 1) Cereais que contêm glúten
- 2) Crustáceos
- 3) Ovos
- 4) Peixe
- 5) Amendoins
- 6) Soja
- 7) Leite
- 8) Frutos de casca rija
- 9) Aipos
- 10) Mostarda
- 11) Sementes de sésamo
- 12) Sulfitos
- 13) Tremeços
- 14) Moluscos

A Nutricionista,

(Vera Gonçalves, C.P. nº 4802N)