



EMENTA SEMANAL 1: de 15 a 19 de abril de 2024

Almoço

Sopa: Couve coração

Prato: Grelhada mista (febra, costeleta e entremeada) com batata cozida, brócolos e cenoura salteada¹²

2ª Feira

Dieta Ligeira: Febra grelhada com batata, brócolos e cenoura cozida¹²

Dieta Vegetariana: Legumes à Brás com brócolos e cenoura cozida^{1,6,7,9,10,12}

Sobremesa: Fruta da época

Sopa: Brócolos¹²

Prato: Pataniscas de bacalhau com arroz de tomate e salada de alface e cenoura^{1,3,4,5,7,12}

3ª Feira

Dieta Ligeira: Bacalhau cozido com arroz branco e salada de alface e cenoura^{4,12}

Dieta Vegetariana: Croquetes de lentilhas com arroz de tomate e salada de alface e cenoura^{1,3,6,7,11,12}

Sobremesa: Fruta da época

Sopa: Creme de alho-francês

Prato: Massa à lavrador com couve lombarda e cenoura cozida^{1,12}

4ª Feira

Dieta Ligeira: Carne de vaca cozida com macarrão e couve lombarda e cenoura cozida^{1,12}

Dieta Vegetariana: Lasanha de soja com couve lombarda e cenoura cozida^{1,3,6,7,11,12}

Sobremesa: Fruta da época

Sopa: Espinafres e grão

Prato: Polvo à lagareiro com couve branca e cenoura^{12,14}

5ª Feira

Dieta Ligeira: Polvo à lagareiro com couve branca e cenoura^{12,14}

Dieta Vegetariana: Estufado de feijão-frade com batata, couve branca cenoura cozida¹²

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

Sopa: Juliana

Prato: Perna de frango estufadas com arroz de cenoura e salada de alface, tomate e cebola¹²

6ª Feira

Dieta Ligeira: Perna de frango cozidas com arroz de cenoura e salada de alface, tomate e cebola¹²

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

Sobremesa: Fruta da época

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,

Ana Cláudia Ferreira

(Ana Cláudia Ferreira, 2070N)