



EMENTA SEMANAL 1: de 30 a 03 de novembro de 2023

Almoço

Sopa: Couve coração

Prato: Grelhada mista (febra, costeleta e entremeadas) com batata cozida e brócolos, couve-flor e cenoura salteada¹²

2ª Feira

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

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

Sobremesa: Banana, Maçã e Pera

Sopa: Brócolos¹²

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

3ª Feira

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

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

Sobremesa: Maçã, Laranja e Banana

4ª Feira

FERIADO

Sopa: Espinafres e grão

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

5ª Feira

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

Dieta Vegetariana: Estufado de feijão-frade com batata, couve branca, cenoura e feijão-verde cozido¹²

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

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: Laranja, Maçã e Pera

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) Tremoços 14) Moluscos

A Nutricionista,

Carina Ferreira, 2984N

(Carina Ferreira, C.P. n.º2984N)