



EMENTA DE 3 A 7 DE JUNHO

Segunda-feira	Sopa	Sopa de Couve Lombarda e Courgete
	Prato	Solha gratinada (com pão ralado) e arroz de legumes (couve e cenoura) ^{1, 2, 4, 6, 7, 12, 14}
	Legumes	Alface e cebola ¹²
	Sobremesa	Fruta da época
Terça-feira	Sopa	Sopa de Feijão verde e cenoura
	Prato	Perninhas de frango com cebola e tomate no forno e esparguete ^{1, 12}
	Legumes	Alface, cebola e beterraba ralada ¹²
	Sobremesa	Fruta da época
Quarta-feira	Sopa	Sopa de espinafres e gão de bico
	Prato	Salada de atum, fusilli, delícias do mar, cogumelos e ovo ^{1, 2, 3, 4, 6, 7, 9, 10, 12, 14}
	Legumes	Brócolos ¹²
	Sobremesa	Gelatina ^{1, 3, 7}
Quinta-feira	Sopa	Caldo Verde
	Prato	Carne de vaca estufada com batata cozida ¹²
	Legumes	Alface e cenoura ¹²
	Sobremesa	Fruta da época
Sexta-feira	Sopa	Creme de Alho francês e Cenoura
	Prato	Douradinhos no Forno com arroz de Tomate ^{6, 7, 9, 12}
	Legumes	Alface, cebola e couve roxa ¹²
	Sobremesa	Fruta da época

Todas as refeições serão acompanhadas por pão de mistura¹. A água será a única bebida disponibilizada.

A ementa poderá sofrer alterações pontuais.

NOTA: A refeição contém ou pode conter os seguintes alergénios: ¹Cereais que contém glúten, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixe, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoços, ¹⁴Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias são inofensivas. Para informação adicional, deve solicitar esclarecimentos junto de um colaborador.



Daniela Carvalho
Daniela Carvalho (Nutricionista 3809N)

