

Semana		13/10 – 17/10
		Almoço
2ª feira	Sopa	Sopa de couve-flor
	Prato	Empadão de atum 1,3,4,6,7,8,12
	Opção vegetariana	Empadão de lentilhas 1,3,6,7,8,12
	Hortícolas	Alface, rabanete, pepino
	Sobremesa	Fruta da época
3ª feira	Sopa	Crema de brócolos
	Prato	Arroz de aves 12
	Opção vegetariana	Chili vegetariano (feijão encarnado, milho, cenoura, pimento) com arroz 6,12,13
	Hortícolas	Alface, beterraba ralada, milho
	Sobremesa	Fruta da época
4ª feira	Sopa	Caldo verde
	Prato	Solha no forno com batata cozida 2,4,12,14
	Opção vegetariana	Estufado de ervilhas, cogumelos e cenoura com batata cozida 12
	Hortícolas	Alface, couve roxa ralada, cenoura ralada
	Sobremesa	Fruta da época
5ª feira	Sopa	Crema de cenoura
	Prato	Strogonoff de porco com fusilli 1,3,7
	Opção vegetariana	Massa siciliana (fusilli, feijão branco, tomate) 1,3,6,12,13
	Hortícolas	Alface, pepino, tomate
	Sobremesa	Fruta da época
6ª feira	Sopa	Sopa de feijão catarino
	Prato	Medalhões de pescada no forno com arroz de ervilhas e cenoura 4,12
	Opção vegetariana	Arroz à valenciana vegetariano 1,6,11,12
	Hortícolas	Alface, rabanete, milho
	Sobremesa	Fruta da época

NOTA: 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) Amendoeiras 6) Soja 7) Leite 8) Frutos de casca rija 9) Aipo 10) Mostarda 11) Sementes de sésamo 12) Dióxido de enxofre e sulfitos 13) Tremoço 14) Moluscos

16 de outubro - Dia mundial da alimentação

“A alimentação é a base de todo o desenvolvimento, contribuindo para sermos pequenos ou grandes, imbecis ou inteligentes, frágeis ou fortes, apáticos ou intervenientes, insociáveis ou capazes de saudável convivência... no fundo somos aquilo que comemos”, de Emílio Peres (1982)