

02 a 06 de outubro de 2023

EMENTA SEMANAL 6

Sopa: Grão com espinafres¹²
Prato: Arroz de carnes mistas com salada de alface, tomate e cenoura¹²

2ª Feira

Dieta Vegetariana: Estufado de lentilhas com arroz branco e salada de alface, tomate e cenoura¹²
Sobremesa: Banana, maçã e laranja

Sopa: Creme de abóbora
Prato: Pescada cozida com batata, grão-de-bico, ovo, couve e cenoura^{3,4}

3ª Feira

Dieta Vegetariana: Tomate recheado c/soja, batata, couve e cenoura cozida^{1,3,6,7,11,12}
Sobremesa: Arroz doce^{3,7} e banana

Sopa: Feijão verde
Prato: Perna de peru assada c/ esparguete e salada de alface, tomate e couve roxa^{1,12}

4ª Feira

Dieta Vegetariana: Rancho vegetariano^{1,12}
Sobremesa: Pera, maçã e clementina

5ª Feira

FERIADO

Sopa: Caldo verde
Prato: Jardineira de vitela com salada de alface, tomate e cebola¹²

6ª Feira

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

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

- 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,

(Vera Gonçalves, C.P. nº 4802N)