

## EMENTA SEMANAL 5

2ª Feira	<p><b>Sopa:</b> Grão-de-bico</p> <p><b>Prato:</b> Solha frita com arroz de tomate com couve, feijão verde e cenoura cozida<sup>3,4</sup></p> <p><b>Dieta Vegetariana:</b> Estufado de seitan com batata, couve e cenoura cozida<sup>1,6,12</sup></p> <p><b>Sobremesa:</b> Banana, laranja e kiwi</p>
3ª Feira	<p><b>Sopa:</b> Alho-francês<sup>12</sup></p> <p><b>Prato:</b> Frango na púcara com espirais e salada de alface, couve roxa e cenoura<sup>1,12</sup></p> <p><b>Dieta Vegetariana:</b> Lasanha de soja c/ salada de alface, couve roxa e cebola<sup>1,3,6,7,11,12</sup></p> <p><b>Sobremesa:</b> Maçã, pêra e clementina</p>
4ª Feira	<p><b>Sopa:</b> Couve-lombarda</p> <p><b>Prato:</b> Filetes de peixe-gato no forno com puré, brócolos e cenoura cozida<sup>7,12</sup></p> <p><b>Dieta Vegetariana:</b> Croquetes de lentilhas c/arroz branco, brócolos e cenoura cozida<sup>1,3,6,7,11,12</sup></p> <p><b>Sobremesa:</b> Banana, laranja e kiwi</p>
5ª Feira	<p><b>Sopa:</b> Feijão branco com cenoura</p> <p><b>Prato:</b> Febra de porco estufada com esparguete e salada de alface, tomate e couve-roxa<sup>1,12</sup></p> <p><b>Dieta Vegetariana:</b> Estufado de feijão-frade c/esparguete e salada de alface, tomate e cebola<sup>1,12</sup></p> <p><b>Sobremesa:</b> Maçã assada, pêra e banana</p>
6ª Feira	<p><b>Sopa:</b> Creme de alho francês</p> <p><b>Prato:</b> Abrótea grelhada com migas de feijão frade e salada de alface e cenoura</p> <p><b>Dieta Vegetariana:</b> Legumes à Brás com macedónia salteada<sup>1,6,7,9,10,12</sup></p>

**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,

(Vera Gonçalves, C.P. nº 4802N)