



EMENTA SEMANAL 4: de 25 a 29 de setembro de 2023

**Almoço**

2ª Feira	<b>Sopa:</b> Couve-flor <sup>12</sup>
	<b>Prato:</b> Massada de atum com salada de alface, tomate e couve roxa <sup>1,4,12</sup>
	<b>Dieta Ligeira:</b> Atum ao natural com cotovelos e salada de alface, tomate e couve roxa <sup>1,4,12</sup>
	<b>Dieta Vegetariana:</b> Medalhões de tofu com sementes de chia, cotovelos e salada de alface, tomate e couve roxa <sup>1,6,8,12</sup>
	<b>Sobremesa:</b> Kiwi, Pera e Maçã
3ª Feira	<b>Sopa:</b> Couve coração
	<b>Prato:</b> Perna de frango no forno com arroz de ervilhas e salada de alface, tomate e cebola <sup>12</sup>
	<b>Dieta Ligeira:</b> Perna de frango no forno com arroz branco e salada de alface, tomate e cebola <sup>12</sup>
	<b>Dieta Vegetariana:</b> Almôndegas de legumes com arroz de ervilhas e salada de alface, tomate e cebola <sup>1,6,12</sup>
	<b>Sobremesa:</b> Maçã cozida ou Laranja
4ª Feira	<b>Sopa:</b> Feijão vermelho <sup>12</sup>
	<b>Prato:</b> Caldeirada de lulas com couve-flor, cenoura e brócolos cozidos <sup>12,14</sup>
	<b>Dieta Ligeira:</b> Lulas cozidas com batata, couve-flor, cenoura e brócolos cozidos <sup>12,14</sup>
	<b>Dieta Vegetariana:</b> Estufado de quinoa e ervilhas com batata, couve-flor, cenoura e brócolos cozidos <sup>1,6,12</sup>
	<b>Sobremesa:</b> Banana, Kiwi e Pera
5ª Feira	<b>Sopa:</b> Couve lombarda
	<b>Prato:</b> Esparguete à bolonhesa com couve branca, feijão-verde e cenoura cozida <sup>1,12</sup>
	<b>Dieta Ligeira:</b> Carne de vaca cozida com esparguete e couve branca, feijão-verde e cenoura cozida <sup>1,12</sup>
	<b>Dieta Vegetariana:</b> Tomate recheado com soja, espirais, couve branca, feijão-verde e cenoura cozida <sup>1,6,12</sup>
	<b>Sobremesa:</b> Laranja, Maçã e Banana
6ª Feira	<b>Sopa:</b> Couve e cenoura à juliana
	<b>Prato:</b> Feijoada de cogumelos com arroz branco, feijão-verde, couve lombarda e cenoura cozida <sup>12</sup>
	<b>Dieta Ligeira:</b> Seriolela no forno com arroz branco, feijão-verde, couve lombarda e cenoura cozida <sup>12</sup>
	<b>Dieta Vegetariana:</b> Feijoada de cogumelos com arroz branco, feijão-verde, couve lombarda e cenoura cozida <sup>12</sup>
	<b>Sobremesa:</b> Pera, Kiwi e Laranja

**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)