

10 a 14 de junho de 2024

## EMENTA SEMANAL 2

2ª Feira

**Feriado**

3ª Feira

**Sopa:** Creme de couve-flor<sup>12</sup>

**Prato:** Abrótea no forno com arroz branco, feijão verde, cenoura e courgette<sup>12</sup>

**Dieta Vegetariana:** Chili vegetariano c/arroz branco e salada de alface, cenoura e tomate<sup>6,12</sup>

**Sobremesa:** Arroz doce<sup>7,12</sup>

4ª Feira

**Sopa:** Alho-francês<sup>12</sup>

**Prato:** Rancho à portuguesa com couve, cenoura e abóbora<sup>1,12</sup>

**Dieta Vegetariana:** Rancho vegetariano com couve, cenoura e abóbora<sup>1,12</sup>

**Sobremesa:** Fruta da época

5ª Feira

**Sopa:** Feijão branco<sup>12</sup>

**Prato:** Pescada frita com batata cozida e salada de alface, tomate e couve roxa<sup>4,12</sup>

**Dieta Vegetariana:** Tomate recheado com soja, batata cozida e salada de alface e couve roxa<sup>1,3,6,7,11,12</sup>

**Sobremesa:** Fruta da época

6ª Feira

**Sopa:** Espinafres<sup>12</sup>

**Prato:** Chili com arroz branco e salada de alface, cenoura e tomate<sup>12</sup>

**Dieta Vegetariana:** Estufado de lentilhas com arroz branco e salada de alface, cenoura e tomate<sup>12</sup>

**Sobremesa:** Fruta da época

**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,

*Ana Cláudia Ferreira*

(Ana Cláudia Ferreira, 2070N)