

08 a 12 de julho de 2024

EMENTA SEMANAL 6

2ª Feira

Sopa: Cebola com cuscuz^{1,12}

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

Dieta Vegetariana: Estufado de lentilhas com arroz branco e salada de alface, tomate e cenoura^{1,6,7,8,12}

Sobremesa: Fruta da época

3ª Feira

Sopa: Feijão-verde¹²

Prato: Pescada cozida com batata, grão-de-bico, ovo, couve e cenoura^{3,4,12}

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

Sobremesa: Mousse de chocolate^{1,6,7,9,12}

4ª Feira

Sopa: Creme de couve-branca¹²

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

Dieta Vegetariana: Rancho vegetariano^{1,6,7,8,12}

Sobremesa: Fruta da época

5ª Feira

Sopa: Juliana¹²

Prato: Empadão de arroz com atum e salada de alface e cenoura^{4,12}

Dieta Vegetariana: Chili vegetariano c/ arroz branco e salada de alface e cenoura^{6,7,8,12}

Sobremesa: Fruta da época

6ª Feira

Sopa: Caldo verde¹²

Prato: Massa à Lavrador com salada de alface, tomate e cebola¹²

Dieta Vegetariana: Jardineira de seitan com salada de alface, tomate e cebola^{1,6,7,8,12}

Sobremesa: Fruta da época

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,

Ana Cláudia Ferreira

(Ana Cláudia Ferreira, 2070N)