

24 a 28 de junho de 2024

EMENTA SEMANAL 4

2ª Feira

Sopa: Caldo verde^{1,12}

Prato: Esparguete à bolonhesa com salada de alface, tomate e cebola^{1,12}

Dieta Vegetariana: Bolonhesa de lentilhas com salada de alface, tomate e cebola^{1,6,7,12}

Sobremesa: Fruta da época

3ª Feira

Sopa: Feijão vermelho com lombarda¹²

Prato: Paloco à Gomes Sá com feijão-verde, e cenoura cozida^{4,12}

Dieta Vegetariana: Pimento recheado c/soja e batata, feijão-verde e cenoura cozida^{1,6,7,11,12}

Sobremesa: Pudim flan^{3,12}

4ª Feira

Sopa: Juliana¹²

Prato: Arroz à Valenciana com salada de alface, tomate e cenoura^{1,12,14}

Dieta Vegetariana: Estufado de quinoa e ervilhas c/ arroz branco e salada de alface, tomate e cenoura^{1,6,7,12}

Sobremesa: Fruta da época

5ª Feira

Sopa: Feijão-verde¹²

Prato: Pescada estufada com batata cozida e macedónia de legumes salteada^{4,12}

Dieta Vegetariana: Medalhões de tofu com sementes de chia, batata cozida e macedónia de legumes salteada^{1,6,8,12}

Sobremesa: Fruta da época

6ª Feira

Sopa: Creme de ervilhas¹²

Prato: Perna de frango no forno c/ espirais e salada de alface, tomate e couve roxa^{1,12}

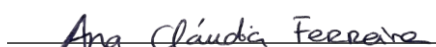
Dieta Vegetariana: Estufado de soja c/espirais e salada de alface, tomate e couve roxa^{1,6,12}

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, 2070N)