

29 de julho a 02 de agosto de 2024

EMENTA SEMANAL 1

Sopa: Couve branca¹²
Prato: Atum com salada russa e salada de alface, tomate e cebola^{3,4,12}
2ª Feira
Dieta Vegetariana: Estufado de seitan com batata cozida e salada de alface, tomate e cebola^{1,6,12}
Sobremesa: Fruta da época

Sopa: Creme de ervilhas¹²
Prato: Carne de vaca estufada com cogumelos, espirais e salada de alface, cenoura e tomate^{1,12}
3ª Feira
Dieta Vegetariana: Croquetes de lentilhas com espirais e salada de alface, cenoura e tomate^{1,3,6,7,11,12}
Sobremesa: Fruta da época

Sopa: Couve¹²
Prato: Paloco à Gomes de Sá com cenoura, brócolos e couve-flor^{1,3,4,5,12}
4ª Feira
Dieta Vegetariana: Estufado de feijão-frade c/ batata cozida, cenoura, brócolos e couve-flor¹²
Sobremesa: Fruta da época

Sopa: Brócolos¹²
Prato: Frango no forno c/ arroz de cenoura e salada de alface, tomate e couve roxa¹²
5ª Feira
Dieta Vegetariana: Soja estufada com arroz de cenoura e salada de alface, tomate e couve roxa^{6,8,9,12}
Sobremesa: Fruta da época

Sopa: Espinafres¹²
Prato: Caldeirada de peixe com courgette, cenoura e feijão verde¹²
6ª Feira
Dieta Vegetariana: Caldeirada de legumes¹²
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)