



EMENTA SEMANAL 3: de 24 a 28 de junho de 2024

Almoço	
2ª Feira	<b>Sopa:</b> Juliana
	<b>Prato:</b> Rancho à portuguesa (macarrão, pá de porco, couve lombarda, cenoura, grão) <sup>1,12</sup>
	<b>Dieta Ligeira:</b> Pá de porco cozida com macarrão, cenoura e couve lombarda cozida <sup>1,12</sup>
	<b>Dieta Vegetariana:</b> Bolonhesa de lentilhas com macarrão e salada de alface, tomate e cebola <sup>1,12</sup>
	<b>Sobremesa:</b> Fruta da época
3ª Feira	<b>Sopa:</b> Lavrador
	<b>Prato:</b> Pescada cozida com batata, brócolos e cenoura cozida <sup>3,4,12</sup>
	<b>Dieta Ligeira:</b> Pescada cozida com batata, brócolos e cenoura cozida <sup>3,4,12</sup>
	<b>Dieta Vegetariana:</b> Pataniscas de cogumelos com batata, brócolos e cenoura cozida <sup>1,5,6,8,12</sup>
	<b>Sobremesa:</b> Gelatina vegetal <sup>1,3,7</sup>
4ª Feira	<b>Sopa:</b> Creme de cenoura
	<b>Prato:</b> Bife de peru grelhado com arroz de cenoura e salada alface e cebola <sup>12</sup>
	<b>Dieta Ligeira:</b> Bife de peru grelhado com arroz de cenoura e salada alface e cebola <sup>12</sup>
	<b>Dieta Vegetariana:</b> Hambúrguer de feijão preto com arroz de cenoura e salada de alface e cebola <sup>1,5,6,8,11,12</sup>
	<b>Sobremesa:</b> Fruta da época
5ª Feira	<b>Sopa:</b> Brócolos <sup>12</sup>
	<b>Prato:</b> Bacalhau à Brás com salada de alface e cenoura <sup>1,3,4,6,9,10,12</sup>
	<b>Dieta Ligeira:</b> Bacalhau cozido com batata, ovo, cenoura e feijão-verde cozido <sup>4,12</sup>
	<b>Dieta Vegetariana:</b> Empadão de soja com salada de alface e cenoura <sup>6,7,12</sup>
	<b>Sobremesa:</b> Fruta da época
6ª Feira	<b>Sopa:</b> Caldo-verde
	<b>Prato:</b> Bochechas de porco no forno com arroz de feijão e couve flor e cenoura cozida <sup>12</sup>
	<b>Dieta Ligeira:</b> Bochechas de porco no forno com arroz branco e couve flor e cenoura cozida <sup>12</sup>
	<b>Dieta Vegetariana:</b> Bifes de tofu com arroz de feijão e couve flor e cenoura cozida <sup>1,6,12</sup>
	<b>Sobremesa:</b> 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) Tremoços 14) Moluscos

A Nutricionista,

Ana Cláudia Ferreira

(Ana Cláudia Ferreira, 2070N)