



EMENTA SEMANAL 5: de 08 a 12 de julho de 2024

Almoço

Sopa: Feijão-verde¹²

Prato: Arroz à valenciana (pá de porco, frango, lulas, ervilhas) com salada de alface e cenoura^{1,2,4,6,8,9,10,12,14}

2ª Feira

Dieta Ligeira: Bife de frango grelhado com arroz branco e salada de alface e cenoura¹²

Dieta Vegetariana: Croquetes de lentilhas com arroz branco e salada de alface e cenoura^{1,3,6,7,11,12}

Sobremesa: Fruta da época

Sopa: Creme de cenoura

Prato: Massada de salmão com feijão e couve e cenoura cozida^{1,4,12}

3ª Feira

Dieta Ligeira: Salmão cozido com cotovelos, couve e cenoura cozida^{1,4,12}

Dieta Vegetariana: Lasanha de soja com couve e cenoura cozida^{1,6,12}

Sobremesa: Gelatina vegetal^{1,3,7}

Sopa: Brócolos¹²

Prato: Carne de porco à portuguesa com salada de alface e tomate^{5,12}

4ª Feira

Dieta Ligeira: Febra de porco grelhada c/batata cozida e salada de alface e tomate¹²

Dieta Vegetariana: Legumes à Brás com salada de alface e tomate^{1,6,7,9,10,12}

Sobremesa: Fruta da época

Sopa: Feijão vermelho com couve lombarda

Prato: Ovos mexidos com arroz de cenoura e feijão-verde salteado^{3,12}

5ª Feira

Dieta Ligeira: Ovos mexidos com arroz de cenoura e feijão-verde cozido^{3,12}

Dieta Vegetariana: Estufado de feijão-frade com arroz de cenoura e feijão-verde salteado¹²

Sobremesa: Fruta da época

Sopa: Creme de alho-francês

Prato: Jardineira de frango com ervilhas, feijão-verde e cenoura¹²

6ª Feira

Dieta Ligeira: Frango cozido com batata cozida, ervilhas, feijão-verde e cenoura^{1,12}

Dieta Vegetariana: Estufado de seitan com batata cozida e salada de alface, cenoura e cebola^{1,5,6,12}

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) Tremeços 14) Moluscos

A Nutricionista,

Ana Cláudia Ferreira

(Ana Cláudia Ferreira, 2070N)