



EMENTA SEMANAL 8: de 29 a 30 de julho de 2024

Almoço	
2ª Feira	Sopa: Canja ¹²
	Prato: Pescada assada com arroz branco e salada de alface e tomate ^{4,12}
	Dieta Ligeira: Pescada assada com arroz branco e salada de alface e tomate ^{4,12}
	Dieta Vegetariana: Pimento recheado com soja, arroz branco e salada de alface e tomate ^{1,6,7,11,12}
	Sobremesa: Fruta da época
3ª Feira	Sopa: Couve-flor ¹²
	Prato: Perna de peru no forno com batata loura e salada de alface, cenoura e couve roxa ¹²
	Dieta Ligeira: Perna de peru no forno com batata loura e salada de alface, cenoura e couve roxa ¹²
	Dieta Vegetariana: Empadão de soja com salada de alface, cenoura e couve roxa ^{6,7,12}
	Sobremesa: Maçã assada ou Pera

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)