



EMENTA SEMANAL
De 18 a 22 de novembro de 2024



		Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
A L M O Ç O	Sopa	Couve lombarda e cenoura ^{9,12}	Nabiças ^{9,12}	Couve branca e feijão branco ^{9,12}	Creme de legumes	Couve-flor ^{9,12}
	Prato Principal	Abrótea estufada⁴ com arroz branco	Rancho (carne de porco, massa, grão-de-bico)^{1,3,6,12}	Paloco à gomes de sá com ovo picado^{3,4,12}	Frango estufado e esparguete^{1,3,6,12}	Arroz de tentáculos de pota^{2,4,12,13}
	Prato vegetariano	Salada de feijão preto com arroz¹²	Massada de grão de bico^{1,12}	Feijão frade com batata cozida e cenoura¹²	Esparguete com soja^{1,6,10,11,12}	Arroz de ervilhas com tomate^{6,9,12}
	Hortícolas	Alface, tomate e pimento	Couve coração e cenoura	Feijão verde e cenoura ¹²	Alface e tomate	Alface e cenoura
	Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época	Mousse de chocolate e fruta da época ^{1,3,7}	Fruta da época	Fruta da época

7

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) Crustáceo 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) Moluscos 14) Tremoços

A ementa pode sofrer alterações imprevistas.

Nutricionista: Ana Cláudia Ferreira
Ana Cláudia Ferreira (CP 2070N)