



EMENTA SEMANAL
De 21 a 25 de outubro de 2024



	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	
A L M O Ç O	Sopa	Couve branca e feijão vermelho ^{9,12}	Creme de alho francês e cenoura ^{9,12}	Espinafres e abóbora ^{9,12}	Feijão-verde ^{9,12}	Sopa de couve lombarda ^{9,12}
	Prato Principal	Solha no forno com batata cozida ⁴	Coxas de frango estufadas com arroz de ervilhas ^{1,3,12}	Salada de atum com ovo e batata cozida ^{3,4}	Rancho (Carne de porco, massa, grão-de-bico) ^{1,2,3,6,7,12}	Arroz de tentáculos de pota ^{2,4,12,13}
	Prato vegetariano	Salada de ervilhas com batata corada ¹²	Soja estufada com arroz de ervilhas ^{6,9,11,12}	Salada russa ¹²	Rancho vegetariano ^{1,6,8,9,10,11,12}	Estufadinho de cogumelos com arroz ¹²
	Hortícolas	Brócolos, couve-flor e cenoura ¹²	Alface, tomate e pepino	Macedónia (ervilhas, feijão verde e cenoura) ¹²	Couve coração e cenoura	Alface, tomate e cebola
	Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época	Gelatina e fruta da época	Fruta da época	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) 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)