



Ementa Semanal - ____/____/____ A ____/____/____

	Almoço	Peq. Alm/Lanche	Jantar
2.ª Feira	Sopa: Creme de abóbora Prato principal / Dieta: Jardineira ⁽¹⁴⁾ Sobremesa: Fruta	Café c/ leite ⁽²⁾ Pão ⁽¹⁾ c/ queijo ⁽²⁾	Sopa: Creme de abóbora Prato principal / Dieta: Salada do mar (pescada (10) desfiada c/ miolo de camarão (8) e delicias do mar (8,9,10), acompanhado de batata, cenoura e ervilha) Sobremesa: Fruta
3.ª Feira	Sopa: Juliana (1) Prato principal / Dieta: Salada de feijão frade c/ peixe frito ⁽¹⁰⁾ e salada tomate (14) Sobremesa: Pudim	Café c/ leite ⁽²⁾ Pão ⁽¹⁾ c/ manteiga ⁽²⁾	Sopa: Juliana (1) Prato principal / Dieta: Perú grelhado com arroz primavera Sobremesa: Fruta
4.ª Feira	Sopa: Caldo Verde ^(2,5,14) Prato principal / Dieta: Massa ^(1,14) c/ pedacinhos de porco e salada de alface (14) Sobremesa: Fruta	Café c/ leite ⁽²⁾ Pão ⁽¹⁾ c/ fiambre ^(2,5,14)	Sopa: Caldo Verde ^(2,5,14) Prato principal / Dieta: Lombo de pescada ^(10,14) estufado com macedónia Sobremesa: Fruta
5.ª Feira	Sopa: Feijão vermelho (1) Prato principal / Dieta: Arroz com atum (10) e salada de alface (14) Sobremesa: Fruta	Café c/ leite ⁽²⁾ Pão ⁽¹⁾ c/ marmelada	Sopa: Feijão vermelho (1) Prato principal / Dieta: Frango assado no forno ⁽¹⁴⁾ c/ batatinhas e legumes salteados Sobremesa: Fruta
6.ª Feira	Sopa: Ervilhas Prato principal / Dieta: Vitela estufada ⁽¹⁴⁾ c/ esparguete (1) e salada mista (14) Sobremesa: Fruta	Café c/ leite ⁽²⁾ Pão ⁽¹⁾ c/ manteiga ⁽²⁾	Sopa: Ervilhas Prato principal / Dieta: Filetes ^(1,5,7,10,14) no forno c/ arroz de cenoura e ervilha Sobremesa: Fruta
Sábado	Sopa: Legumes ⁽¹⁾ Prato principal: Bacalhau ⁽¹⁰⁾ c/ pão ⁽¹⁾ ralado forno c/ batata e bróculos Dieta: Bacalhau cozido ⁽¹⁰⁾ c/ batata e bróculos Sobremesa: Fruta	Café c/ leite ⁽²⁾ Pão ⁽¹⁾ c/queijo ⁽²⁾	Sopa: Legumes ⁽¹⁾ Prato principal / Dieta: Entrecosto assado ⁽¹⁴⁾ no forno c/ massa cotovelos (1) e salada alface (14) Sobremesa: Fruta
Domingo	Sopa: Lavrador (1) Prato principal / Dieta: Coxas de frango ⁽¹⁴⁾ coradas com arroz de legumes Sobremesa: Fruta	Café c/ leite ⁽²⁾ Pão ⁽¹⁾ c/ fiambre ^(2,5,14)	Sopa: Lavrador (1) Prato principal / Dieta: Caldeirada de peixe ^(10,14) Sobremesa: Fruta

A ementa pode sofrer alterações, todos os pratos são acompanhados c/legumes cozidos ou saladas, a Instituição disponibiliza ementas vegetarianas.

Nota: Alergenos eventualmente presentes na refeição: 1 - Cereais c/ glúten; 2 - Leite (lactose); 3 - Aipo; 4 - Tremoço; 5 - Soja; 6 - Sementes de sésamo; 7 - Ovo; 8 - Crustáceos; 9 - Moluscos; 10- Peixe; 11 - Amendoim; 12 - Frutos de casca rija; 13 - Mostarda; 14 - Dióxido enxofre e sulfitos.

A Nutricionista

Safira Isabel Góes