

06 a 10 de maio de 2024

EMENTA SEMANAL 5

2ª Feira	<p>Sopa: Creme de alho-francês¹²</p> <p>Prato: Solha no forno com arroz de tomate com couve, feijão verde e cenoura cozida^{3,4,12}</p> <p>Dieta Vegetariana: Estufado de seitan com arroz, couve e cenoura cozida^{1,6,12}</p> <p>Sobremesa: Fruta da época</p>
3ª Feira	<p>Sopa: Grão-de-bico¹²</p> <p>Prato: Frango na púcara com espirais e salada de alface, couve roxa e cenoura^{1,12}</p> <p>Dieta Vegetariana: Lasanha de soja c/ salada de alface, couve roxa e cebola^{1,3,6,7,11,12}</p> <p>Sobremesa: Fruta da época</p>
4ª Feira	<p>Sopa: Feijão-manteiga e cenoura¹²</p> <p>Prato: Filetes de peixe-gato fritos com salada russa (cenoura, ervilha e batata)^{7,12}</p> <p>Dieta Vegetariana: Croquetes de lentilhas c/arroz branco, brócolos e cenoura cozida^{1,3,6,7,11,12}</p> <p>Sobremesa: Fruta da época</p>
5ª Feira	<p>Sopa: Legumes¹²</p> <p>Prato: Febra de porco estufada com esparguete e salada de alface, tomate e couve-roxa^{1,12}</p> <p>Dieta Vegetariana: Estufado de feijão-frade c/esparguete e salada de alface, tomate e cebola^{1,12}</p> <p>Sobremesa: Fruta da época</p>
6ª Feira	<p>Sopa: Couve-lombarda¹²</p> <p>Prato: Abrótea no forno com migas de feijão frade e salada de alface e cenoura^{1,12}</p> <p>Dieta Vegetariana: Legumes à Brás com macedónia salteada^{1,6,7,9,10,12}</p> <p>Sobremesa: Fruta da época</p>

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) Tremeços
- 14) Moluscos

A Nutricionista,

Ana Cláudia Ferreira

(Ana Cláudia Ferreira, 2070N)