



EMENTA SEMANAL 4: de 06 a 10 de maio de 2024

Almoço

2ª Feira	Sopa: Couve-flor ¹²
	Prato: Massada de atum com salada de alface e tomate ^{1,4,12}
	Dieta Ligeira: Atum ao natural com cotovelos e salada de alface e tomate ^{1,4,12}
	Dieta Vegetariana: Medalhões de tofu com sementes de chia, cotovelos e salada de alface e tomate ^{1,6,8,12}
	Sobremesa: Fruta da época
3ª Feira	Sopa: Couve coração
	Prato: Perna de frango no forno com arroz de ervilhas e salada de alface e cebola ¹²
	Dieta Ligeira: Perna de frango no forno com arroz branco e salada de alface e cebola ¹²
	Dieta Vegetariana: Almôndegas de legumes com arroz de ervilhas e salada de alface e cebola ^{1,6,12}
	Sobremesa: Fruta da época
4ª Feira	Sopa: Feijão vermelho ¹²
	Prato: Caldeirada de lulas com cenoura e brócolos cozidos ^{12,14}
	Dieta Ligeira: Lulas cozidas com batata, cenoura e brócolos cozidos ^{12,14}
	Dieta Vegetariana: Estufado de quinoa e ervilhas com batata e cenoura e brócolos cozidos ^{1,6,12}
	Sobremesa: Fruta da época
5ª Feira	Sopa: Couve lombarda
	Prato: Esparguete à bolonesa com salada de alface e cenoura ^{1,12}
	Dieta Ligeira: Carne de vaca cozida com esparguete e salada de alface e cenoura ^{1,12}
	Dieta Vegetariana: Tomate recheado com soja, espirais, salada de alface e cenoura ^{1,6,12}
	Sobremesa: Fruta da época
6ª Feira	Sopa: Couve e cenoura de juliana
	Prato: Feijoada de cogumelos com arroz branco, couve lombarda e cenoura cozida ¹²
	Dieta Ligeira: Seriolela no forno com arroz branco, couve lombarda e cenoura cozida ¹²
	Dieta Vegetariana: Feijoada de cogumelos com arroz branco, couve lombarda e cenoura cozida ¹²
	Sobremesa: 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) 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)