



## Ementa - 2016/2017- Semana 44



<b>2ª Feira /10-07-2017</b>	
Sopa	Creme de legumes
Prato Principal	Ovos verdes / ovos mexidos com arroz de cenoura
Opção Dieta	Bife de frango grelhado com arroz de cenoura
Opção Vegetariana	Ovos verdes de soja com arroz de cenoura
Hortícolas e /ou Leguminosas	Salada mista
Sobremesa	
<b>3ª Feira /11-07-2017</b>	
Sopa	Sopa de agrião
Prato Principal	Potas estufadas com batata cozida/massada de salmão
Opção Dieta	Mero grelhado com batata cozida
Opção Vegetariana	
Hortícolas e /ou Leguminosas	Salada mista /grelhos cozidos
Sobremesa	a)
<b>4ª Feira /12-07-2017</b>	
Sopa	Sopa de espinafres
Prato Principal	Strogonoff de peru com arroz branco
Opção Dieta	Bife de porco grelhado com arroz branco
Opção Vegetariana	Salada fria de grão
Hortícolas e /ou Leguminosas	Salada mista
Sobremesa	a)
<b>5ª Feira /13-07-2017</b>	
Sopa	Caldo verde
Prato Principal	Redfish cozido /lombinhos de pescada com salada russa
Opção Dieta	Pescada cozida com batata cozida
Opção Vegetariana	Croquetes de espinafres com salada russa
Hortícolas e /ou Leguminosas	Salada mista/feijão verde cozido
Sobremesa	a)
<b>6ª Feira /14-08-2017</b>	
Sopa	Creme de cenoura com massinha
Prato Principal	Pizza
Opção Dieta	Bife de vaca grelhado com esparguete
Opção Vegetariana	
Hortícolas e /ou Leguminosas	Salada mista / espinafres salteados
Sobremesa	a)

A Salada Mista é composta no mínimo por 3 ingredientes: Alface, tomate, cenoura, pepino, couve roxa, milho e cebola

a) 2 a 3 variedades de fruta da época e/ou iogurte. Doce 2 a 3 vezes por mês.

\*b) Se é alérgico ou intolerante a alguma das substâncias a seguir discriminadas peça mais informação acerca da presença das mesmas nos pratos que constituem a ementa:

- 1- Glúten; 2-Crustáceos;3-Ovos ; 4-Peixes;5-Amendoins ; 6-Soja ; 7-Leite ; 8-Frutos de casca rija ; 9- Aipo ;  
10-Mostarda ; 11-Sementes de sésamo;12-Dióxido de enxofre e sulfitos ;13-Tremoço ;14-Moluscos

c) **Importante** – Esta ementa pode ser alterada por motivos imprevistos, passando a mesma a ser constituída por um prato único, sem alternativa de opção