



Ementa - 2016/2017- Semana 45



2ª Feira /17-07-2017	
Sopa	Creme de feijão verde
Prato Principal	Lombo de porco estufado com arroz de sultanas
Opção Dieta	Bife de peru grelhado com arroz branco
Opção Vegetariana	Hamburgueses vegetarianas com arroz de sultanas
Hortícolas e /ou Leguminosas	Salada mista
Sobremesa	
3ª Feira /18-07-2017	
Sopa	Caldo verde
Prato Principal	Atum com feijão frade, ovo e batata cozida
Opção Dieta	Dourada grelhada com batata cozida
Opção Vegetariana	
Hortícolas e /ou Leguminosas	Salada mista /brócolos cozidos
Sobremesa	a)
4ª Feira /19-07-2017	
Sopa	Canja
Prato Principal	Frango com talharim
Opção Dieta	Bife de vaca grelhado com esparguete
Opção Vegetariana	Tortilha vegetariana com esparguete
Hortícolas e /ou Leguminosas	Salada mista
Sobremesa	a)
5ª Feira /20-07-2017	
Sopa	Sopa de feijão com lombardo
Prato Principal	Douradinhos com arroz de cenoura
Opção Dieta	Mero grelhado com mistura de legumes
Opção Vegetariana	
Hortícolas e /ou Leguminosas	Salada mista/grelos cozido
Sobremesa	a)
6ª Feira /21-08-2017	
Sopa	Puré de alho francês
Prato Principal	Bife de porco grelhado com batata frita
Opção Dieta	Bife de frango grelhado com puré de batata
Opção Vegetariana	
Hortícolas e /ou Leguminosas	Salada mista /Tomate assado no forno com oregãos
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