



Ementa - 2017/2018- Semana 18



2ª Feira /08-01-2018	
Sopa	sopa de espinafres
Prato Principal	bifanas com arroz de ervilhas
Opção Dieta	carne de vaca cozida com arroz branco
Opção Vegetariana	penne gratinada com brócolos , alho francês e ervilhas
Hortícolas e /ou Leguminosas	salada mista /legumes cozidos
Sobremesa	a)
3ª Feira /09-01-2018	
Sopa	sopa de agrião
Prato Principal	atum com feijão frade , batata e ovo cozido
Opção Dieta	red fish cozido com batata cozida
Opção Vegetariana	feijão frade com batata,ovo ,brócolos e cenoura
Hortícolas e /ou Leguminosas	salada mista/ brócolos cozidos
Sobremesa	a)
4ª Feira /10-01-2018	
Sopa	creme de curgete
Prato Principal	bife de peru com cogumelos e esparguete
Opção Dieta	bife de porco grelhado com esparguete
Opção Vegetariana	estufado de tofu com legumes
Hortícolas e /ou Leguminosas	salada mista/grelas salteados
Sobremesa	a)
5ª Feira /11-01-2018	
Sopa	sopa de alho francês
Prato Principal	bacalhau com natas
Opção Dieta	salmão grelhado com salada russa
Opção Vegetariana	chamuças de vegetais com salada russa
Hortícolas e /ou Leguminosas	salada mista /legumes cozidos
Sobremesa	a)
6ª Feira /12-01-2018	
Sopa	canja
Prato Principal	hamburguer de aves com arroz de cenoura
Opção Dieta	frango cozido arroz branco
Opção Vegetariana	
Hortícolas e /ou Leguminosas	salada mista/tomate no forno
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

