



Ementa - 2017/2018- Semana 19



2ª Feira /15-01-2018	
Sopa	sopa de abóbora
Prato Principal	carne de porco à portuguesa com batata assada
Opção Dieta	bife de peru grelhado com puré de batata
Opção Vegetariana	tortilha de legumes
Hortícolas e /ou Leguminosas	salada mista /legumes cozidos
Sobremesa	a)
3ª Feira /16-01-2018	
Sopa	sopa de grão com espinafres
Prato Principal	filetes de salmão no forno c/ ervas aromáticas e arroz de cenoura
Opção Dieta	solha grelhada com macedónia
Opção Vegetariana	feijoada de curgete
Hortícolas e /ou Leguminosas	salada mista/ grelos cozidos
Sobremesa	a)
4ª Feira /17-01-2018	
Sopa	creme de couve-flor
Prato Principal	frango à brás
Opção Dieta	bife de vaca grelhado com penne
Opção Vegetariana	strogonoff de legumes com arroz de grão
Hortícolas e /ou Leguminosas	salada mista/ feijão -verde cozido
Sobremesa	a)
5ª Feira /18-01-2018	
Sopa	sopa de nabiças
Prato Principal	pescada cozida com batata cenoura e ovo cozido
Opção Dieta	perca grelhada com salada russa
Opção Vegetariana	tofu espiritual
Hortícolas e /ou Leguminosas	salada mista /legumes cozidos
Sobremesa	a)
6ª Feira /19-01-2018	
Sopa	sopa de alho francês
Prato Principal	strogonoff de peru com arroz de ervilhas
Opção Dieta	bife de porco grelhado com arroz branco
Opção Vegetariana	
Hortícolas e /ou Leguminosas	salada mista
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

