

11 a 17 MAR EMENTA SEMANAL



Segunda-Feira

Sopa	Almoço	Dieta	Jantar	Dieta
Sopa de Feijão Encarnado com Hortalica	Bacalhau à Brás com Salada*	Peixe Cozido com Legumes**	Empadão de Carne e Salada*	Empadão de Carne com Legumes Cozidos**
	*3;4;7	**4	*7	**7

Terça-Feira

Sopa	Almoço	Dieta	Jantar	Dieta
Sopa de Espinafres	Frango Guisado C/ Esparguete, Ervilhas, Milho e Cogumelos*	Frango Estufado Simples C/ Esparguete e Legumes (Nabo, Coração, Courgete)**	Pescada no Forno com Arroz e Salada de Tomate*	Pescada no Forno com Arroz e Salada de Tomate**
	*1;3	**1;3	*4	**4

Quarta-Feira

Sopa	Almoço	Dieta	Jantar	Dieta
Sopa de Juliana	Rissóis com Arroz de Legumes e Salada*	Arroz de Peixe e Legumes**	Carne de Vaca Guisada com Massa e Legumes*	Carne de Vaca Guisada com Massa e Legumes
	*14	**4	*1;3	**1;3

Quinta-Feira

Sopa	Almoço	Dieta	Jantar	Dieta
Creme de Legumes	Rancho	Frango Cozido com Arroz de Legumes	Bifes de Peru no Tacho com Puré e Salada*	Bifes de Peru no Tacho com Puré e Salada**
			*7	**7

Sexta-Feira

Sopa	Almoço	Dieta	Jantar	Dieta
Sopa de Hortaliças	Filetes no Forno C/ Arroz de Legumes Vários*	Peixe Estufado C/ Arroz de Legumes Vários (Grelas, Xuxu e Cenoura)**	Empadão de Peixe com Salada Mista*	Empadão de Peixe com Salada Mista**
	*4	**4	*4;7	*4;7

Sábado

Sopa	Almoço	Dieta	Jantar	Dieta
Canja*/Sopa de Legumes para os diabéticos e para o jantar*	Pá de Porco Assado no Forno com Massa e Salada*	Pá de Porco Assado no Forno com Massa e Legumes Cozidos**	Jardineira de Lula*	Jardineira de Lula**
*1;3	*1;3	*1;3	*14	**14

Domingo

Sopa	Almoço	Dieta	Jantar	Dieta
Puré de Legumes	Perca Grelhada com Arroz e Salada*	Perca Grelhada com Arroz e Salada**	Esparguete de Legumes Vários com Cogumelos e Fiambre	Esparguete de Legumes Vários com Cogumelos e Fiambre
	*4	**4	*1;3	**1;3

Lista de Alergénios: (Regulamento (UE) nº1169/2011): 1-Cereais (que contêm 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. Estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas, para quem não é alérgico ou intolerante
 NOTA: Está disponível diariamente uma variedade de fruta no lanche da manhã e ao almoço, de acordo com a disponibilidade diária. A Água é a única bebida permitida no espaço de refeitório. **Esta Ementa poderá sofrer alterações** Elaborada por: Susana Peralta (Responsável de Compras) e Susana Teixeira (Nutricionista CP: 1012N)