

Ementa Semanal

Semana de 16 a 20 de Novembro

Segunda-feira	Sopa	Juliana
	Prato	Douradinhos no forno com arroz de tomate
	Vegetariano	Tomate recheado (soja e legumes) com arroz
	Salada	Pepino, cenoura e alface
	Sobremesa	Fruta da época

Terça-feira	Sopa	Agrião
	Prato	Pá de porco assada com batata corada e legumes salteados (cenouras, couves-de-bruxelas e couve-flor)
	Vegetariano	Seitan assado com legumes (cenouras, couves-de-bruxelas e couve-flor) e batata corada
	Salada	_____
	Sobremesa	Queque de laranja

Quarta-feira	Sopa	Couve-flor e cenoura
	Prato	Salada de salmão à lasca com massa de conchas, cenoura, ananás, ervilha e milho
	Vegetariano	Favas estufadas com tofu e massa de conchas
	Salada	Alface, cebola e tomate
	Sobremesa	Fruta da época

Quinta-feira	Sopa	Feijão catarino e beringela
	Prato	Frango estufado com cenoura baby e arroz seco
	Vegetariano	Soja estufada com cenoura baby e arroz seco
	Salada	Pepino, alface e couve roxa
	Sobremesa	Fruta da época

Sexta-feira	Sopa	Cenoura e alface
	Prato	Salada de atum com batata cozida e legumes (brócolos, cenoura e feijão-verde)
	Vegetariano	Lentilhas estufadas com legumes (brócolos, cenoura e feijão-verde) e batata cozida
	Salada	_____
	Sobremesa	Fruta da época

Oferta diária de pão de mistura

Validada por: Nutricionista Mariana Afonso 4130N

ALERGÉNIOS| A refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: Cereais que contém glúten, crustáceos, ovos, peixes, amendoim, soja, leite, frutos de casca rija, aipo, mostarda, sementes de sésamo, dióxido de enxofre e sulfitos, tremço e moluscos. Em caso de dúvida informe-se por favor, junto da nossa equipa.