

Ementa Semanal

Semana de 26 a 30 de Outubro

Segunda-feira	Sopa	Creme de nabo e abóbora
	Prato	Costeletas em cebolada com arroz de feijão vermelho
	Vegetariano	Arroz de lentilhas
	Salada	Beterraba, cenoura e pepino
	Sobremesa	Fruta da época

Terça-feira	Sopa	Feijão vermelho e cenoura
	Prato	Paloco com natas (paloco, batata, natas)
	Vegetariano	Strogonoff de seitan com batata corada
	Salada	Alface, courgette e cenoura
	Sobremesa	Fruta da época

Quarta-feira	Sopa	Feijão-verde
	Prato	Ranchinho (frango, vaca, macarronete, grão de bico, couve-lombarda, cenoura e nabiça)
	Vegetariano	Ranchinho vegetariano
	Salada	_____
	Sobremesa	Fruta da época

Quinta-feira	Sopa	Espinafres
	Prato	Red-fish assado com arroz de ervilhas
	Vegetariano	Naco de soja com molho de tomate e arroz de ervilhas.
	Salada	Cenoura, couve-roxa e alface
	Sobremesa	Gelatina

Sexta-feira	Sopa	Alho francês e courgette
	Prato	Bife de frango com batata corada
	Vegetariano	Seitan em cebolada com batata corada
	Salada	Tomate, rúcula e courgette
	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.