

# Ementa Semanal

## Semana de 2 a 6 de Novembro

Segunda-feira	Sopa	Brócolos
	Prato	Cavala estufada com massa cotovelo
	Vegetariano	Lentilhas estufadas com legumes e massa cotovelo
	Salada	Alface, tomate, pepino
	Sobremesa	Fruta da época

Terça-feira	Sopa	Creme de cenoura
	Prato	Roti de peru no forno com arroz de ervilhas
	Vegetariano	Naco de soja com arroz de ervilhas
	Salada	Couve-roxa, cenoura e couve-coração
	Sobremesa	Fruta da época

Quarta-feira	Sopa	Nabiças
	Prato	Paloco à Gomes de Sá (Paloco, batata, ovo)
	Vegetariano	Tofu à Gomes de Sá
	Salada	Alface, rúcula e tomate
	Sobremesa	Fruta da época

Quinta-feira	Sopa	Feijão vermelho e couve-coração
	Prato	Carne de porco estufada aos cubos com massa de laços
	Vegetariano	Soja estufada com massa de laços
	Salada	Pepino, beterraba e cenoura
	Sobremesa	Gelatina

Sexta-feira	Sopa	Creme de legumes
	Prato	Bolinhos de bacalhau com salada de feijão-frade, molho verde e arroz seco
	Vegetariano	Rissóis vegetarianos, salada de feijão-frade, molho verde e arroz seco
	Salada	Alface, cenoura e tomate
	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.