

# Ementa Semanal

Semana de 09 a 13 de Novembro

|               |             |   |
|---------------|-------------|---|
| Segunda-feira | Sopa        | Creme de abóbora  |
|               | Prato       | Hambúrgueres de aves com molho de cogumelos e batata corada |
|               | Vegetariano | Hambúrgueres vegetarianas e batata corada                   |
|               | Salada      | Cenoura, courgette e beterraba                              |
|               | Sobremesa   | Fruta da época  |

|             |             |  |
|-------------|-------------|--|
| Terça-feira | Sopa        | Cenoura e alho-francês   |
|             | Prato       | Ovo mexido com legumes (cenoura, ervilha, milho), ervas aromáticas e massa espiral |
|             | Vegetariano | Ovo mexido com legumes (cenoura, ervilha, milho), ervas aromáticas e massa espiral |
|             | Salada      | _____  |
|             | Sobremesa   | Fruta da época   |

|              |             |   |
|--------------|-------------|---|
| Quarta-feira | Sopa        | Creme de favas  |
|              | Prato       | Febras de porco com arroz de feijão encarnado   |
|              | Vegetariano | Feijão encarnado estufado com legumes (couves-de-bruxelas, cenoura e couve-flor) e arroz seco |
|              | Salada      | Pepino, cenoura e tomate  |
|              | Sobremesa   | Fruta da época  |

|              |             |   |
|--------------|-------------|---|
| Quinta-feira | Sopa        | Feijão-verde  |
|              | Prato       | Lombo de pescada com molho de cenoura, batata e legumes salteados (brócolos, couves-de bruxelas e couve-flor) |
|              | Vegetariano | Tofu estufado com legumes e batata  |
|              | Salada      | _____   |
|              | Sobremesa   | Fruta da época  |

|             |             |   |
|-------------|-------------|---|
| Sexta-feira | Sopa        | Creme de legumes  |
|             | Prato       | Strogonoff de frango (natas, cogumelos, frango) com massa penne |
|             | Vegetariano | Strogonoff de seitan com massa penne                            |
|             | Salada      | Alface, cenoura e pepino  |
|             | Sobremesa   | Fruta da época  |

Oferta diária de pão de mistura

Validada por:

Nutricionista Mariana Afonso 4130N

**ALERGÈNIOS** | 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.