

EMENTA

05 a 09 de Julho de 2021

Segunda-feira	Sopa	Creme de legumes
	Prato Principal	Ovos mexidos com salsichas e arroz de legumes ^(1,3,12)
	Salada	Alface e beterraba
	Sobremesa	Pêssego
	Bebida	Água
	Pão	Mistura ⁽¹⁾
	Vegetariano	Salsichas de legumes arroz de legumes
Terça-feira	Sopa	Feijão verde e cenoura
	Prato Principal	Carapau no forno com batata cozida e couve ^(4,12)
	Salada	Tomate, couve roxa e alface
	Sobremesa	Gelatina
	Bebida	Água
	Pão	Mistura ⁽¹⁾
	Vegetariano	Curgete recheada com tofu, batata e couve
Quarta-feira	Sopa	Espinafre
	Prato Principal	Frango estufado com ervilhas, cenoura e massa cotovelos ⁽¹⁾
	Salada	Alface, couve roxa e cenoura
	Sobremesa	Meloa
	Bebida	Água
	Pão	Mistura ⁽¹⁾
	Vegetariano	Massa cotovelo com cogumelos, lentilhas, cenoura e ervilhas
Quinta-feira	Sopa	Feijão com couve galega
	Prato Principal	Lulas à bordalesa ^(12,14)
	Salada	Alface, cenoura e tomate
	Sobremesa	Banana
	Bebida	Água
	Pão	Mistura ⁽¹⁾
	Vegetariano	Tofu á bordalesa
Sexta-feira	Sopa	Legumes
	Prato Principal	Massada de carnes com legumes ^(1,3,12)
	Salada	Pepino, alface e milho
	Sobremesa	Maçã
	Bebida	Água
	Pão	Mistura ⁽¹⁾
	Vegetariano	Massada de seitan com legumes ^(1,3)

Observações:

v Ementa Sujeita a alteração sem aviso prévio e realizada conforme circular n.º 3/DSEEAS/DGE/2013

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:

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

. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Qualquer informação que deseje sobre alérgenos, consulte um funcionário do serviço de alimentação

Mafalda Rodriguez
(Nutricionista Ced. Prof nº 3150N)