



EMENTA

20 a 24 Maio

2024

2ª Feira	Sopa Prato Hortícolas Sobremesa	Sopa de feijão-verde Panadinhos de frango no forno com arroz de feijão ^{1,3} Cenoura raspada Fruta da época
3ª Feira	Sopa Prato Hortícolas Sobremesa	Creme de abóbora e couve-branca Ranchinho de carnes brancas com grão-de-bico ^{1,3} (cenoura e tronchuda) Fruta da época
4ª Feira	Sopa Prato Hortícolas Sobremesa	Sopa de espinafres Tranches de pescada assados com batata assada ⁴ Pimento e cogumelos salteados Gelatina ^{1,3,6,7,8,12}
5ª Feira	Sopa Prato Hortícolas Sobremesa	Sopa de repolho Ervilhada com frango e esparguete ^{1,3} Juliana de alface e gomos de tomate Fruta da época
6ª Feira	Sopa Prato Hortícolas Sobremesa	Creme de cenoura e ervilhas Douradinhos de pescada no forno com arroz de legumes e tomate ^{1,2,3,4,6} Couve-roxa em juliana Fruta da época

NOTA: A Ementa pode sofrer alterações por motivos imprevistos

A refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1- Glúten; 2- Crustáceos/Marisco; 3- Ovos; 4- Peixe e produtos à base de peixe; 5- Amendoins; 6- Soja; 7- Leite/Lactose; 8- Frutos de Casca Rija; 9- Aipo; 10- Mostarda; 11- Sementes de sésamo; 12- Dióxido de Enxofre e Sulfitos; 13- Tremoços; 14- Moluscos
(Decreto-Lei n.º 26/2016 de 9 de junho e Anexo II do Regulamento (UE) n.º 1169/2011 de 25 de outubro)

REDUZA O CONSUMO DE AÇÚCAR.

EM MÉDIA CADA PORTUGUÊS CONSOME QUASE 40KG DE AÇÚCAR POR ANO.



EMENTA ELABORADA POR Sandra Peixoto

NUTRICIONISTA C. P. 0934N ORDEM DOS NUTRICIONISTAS