



EMENTA

22 a 26 Abril

2024

| | | |
|-----------------|--|--|
| 2ª Feira | Sopa Prato Hortícolas Sobremesa | Sopa de repolho Filetes de pescada no forno com arroz de ervilhas e cenoura ^{1,3,4} Juliana de alface e cenoura Fruta da época |
| 3ª Feira | Sopa Prato Hortícolas Sobremesa | Creme de legumes Frango assado com batatinhas assadas Salada de feijão-verde Fruta da época |
| 4ª Feira | Sopa Prato Hortícolas Sobremesa | Sopa de brócolos e couve-flor Massa espiral com atum e legumes ^{1,3,4} Tomate cherry Bolo de iogurte ^{1,3,7} |
| 5ª Feira | FERIADO | |
| 6ª Feira | Sopa Prato Hortícolas Sobremesa | Sopa de feijão-verde Cubinhos de carne com massa riscada, repolho e cenoura ^{1,3} (repolho e cenoura) 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)

DIFERENÇA ENTRE

**FRUTOS SECOS,
FRUTOS
DESIDRATADOS
E
FRUTOS
OLEOGINOSOS**

Frutos Secos

- Frutos que foram sujeitos à remoção parcial do seu teor de água livre, diminuindo assim a sua quantidade de água.

Frutos Desidratados

- Frutos que foram sujeitos à eliminação quase total de água livre, sendo o seu teor em água próximo de 0%.

Frutos Oleaginosos

- Os frutos oleaginosos são **sementes de frutos**, sendo constituídos fundamentalmente por **lipídios**. São exemplo a noz, o pinhão e a avelã.

EMENTA ELABORADA POR Sandra Peixoto

NUTRICIONISTA C. P. 0934N ORDEM DOS NUTRICIONISTAS