

Ementa Semanal

Semana de 19 a 23 de Outubro

Segunda-feira	Sopa	Creme de legumes
	Prato	Salada de salmão com batata (batata, salmão, ervilhas, cenoura, feijão-verde)
	Vegetariano	Salada mexicana (batata, soja, feijão-verde, ervilha, cenoura, milho)
	Salada	
	Sobremesa	Fruta da época

Terça-feira	Sopa	Feijão branco e cenoura e nabo
	Prato	Massa à bolonhesa guarnecida com soja
	Vegetariano	Bolonhesa de soja
	Salada	Pepino, alface, cenoura
	Sobremesa	Fruta da época

Quarta-feira	Sopa	Agrião
	Prato	Rolo de pescada com molho de tomate e arroz
	Vegetariano	Filete de tofu com arroz
	Salada	Rúcula, alface, couve-roxa
	Sobremesa	Fruta da época

Quinta-feira	Sopa	Cenoura e brócolos
	Prato	Perninhas de frango estufadas com puré
	Vegetariano	Empadão de lentilhas
	Salada	Tomate, cenoura e pepino
	Sobremesa	Fruta da época

Sexta-feira	Sopa	Macedónia de legumes
	Prato	Panados de peixe com massa espiral
	Vegetariano	Peixinhos da horta (feijão-verde panado) com massa espiral
	Salada	Tomate, cenoura e couve lombarda
	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.