

# Ementa Semanal

14 a 20 de Outubro de 2024

## Almoço

## Jantar

**Segunda-feira**

Sopa de Repolho  
Tortilha de batata e Salada de alface e cenoura<sup>3,5,6</sup>  
Fruta da Época

Sopa de Courgette  
Arroz de lulas c/ Salada de alface e tomate<sup>14</sup>  
Fruta da Época

**Terça Feira**

Sopa de Brócolos  
Massada de pescada (cebola, tomate, coentros) e Salada de alface e pepino<sup>1,4</sup>  
Fruta da Época

Sopa de Nabiças  
Carne de porco à Alentejana c/ Juliana de cenoura e repolho<sup>14</sup>  
Fruta da Época

**Quarta-feira**

Sopa de Abóbora e c. flor  
Ranchinho vegetariano<sup>12</sup>  
Espetadas de fruta

Sopa de Alface e cenoura  
Solha no forno c/ batatas cozidas e c. portuguesa cozida<sup>4</sup>  
Fruta da Época

**Quinta-feira**

Creme de legumes  
Bacalhau desfiado c/ batata cozida, feijão frade, cenoura e brócolos cozidos<sup>4,12</sup>  
Fruta da Época

Sopa de C. portuguesa  
Arroz à Valenciana de Frango  
Fruta da Época

**Sexta-feira**

Sopa de Cenoura  
Lombo de porco no forno c/ arroz de açafraão e passas e C. coração salteada<sup>12</sup>  
Fruta da Época

Sopa de Feijão verde  
Atum estufado (cebola, tomate) e esparguete cozido c/ Salada de alface e beterraba<sup>4</sup>  
Fruta da Época

**Sábado**

Sopa de Alho francês  
Red fish no forno c/ batatas assadas e feijão verde cozido<sup>4</sup>  
Fruta da Época

Sopa de C. portuguesa  
Moelas estufadas c/ arroz branco e repolho salteado  
Fruta da Época

**Domingo**

Sopa de Nabo  
Strogonoff de frango e arroz branco c/ Salada de alface e cenoura  
Fruta da época

Sopa Juliana  
Perca grelhada c/ batatas a murro e esparregado de espinafres<sup>4</sup>  
Fruta da Época

ALÉRGENIOS : 1) 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/Sulfitos 13) Tremoços 14) Moluscos

**Observações:** Por imposição de mercado, a ementa poderá ser sujeita a alterações.

