

Ementa Semanal

28 de Outubro a 3 de Novembro de 2024

Almoço

Jantar

Segunda-feira

Sopa de Repolho
Omolete simples c/ arroz de cenoura e
salada de alface e pepino ^{3,5,6,12}
Fruta da Época

Creme de abóbora
Pescada estufada (cenoura, alho francês) e
puré de batata c/ feijão verde cozido ⁴
Fruta da Época

Terça Feira

Sopa cenoura e lentilhas ¹²
Salada russa c/ atum (batata, ervilha,
milho, feijão verde, pimento)^{4,12}
Fruta da Época

Sopa de C. Portuguesa
Coxas de frango estufadas (cebola, tomate,
courgette) e couscous ¹
Fruta da Época

Quarta-feira

Sopa de Brócolos
Fêveras grelhadas c/ massa espiral
cozida e juliana de cenoura e repolho
salteada ^{1,5,6}
Fruta da Época

Sopa de Alho francês
Massada de bacalhau (cebola, tomate,
pimento) e salada de alface ^{1,4}
Fruta da Época

Quinta-feira

Sopa de Abóbora
Esparguete à bolonhesa c/ Salada de
alface e tomate¹
Mousse de chocolate ^{1,3,7}

Sopa de Agrião
Espetadas de peru grelhadas c/ arroz de
brócolos e salada de alface^{5,6}
Fruta da Época

Sexta-feira

Sopa de Nabo
Massada de frango (cebola, tomate) e
Salada de alface e c. roxa ¹
Fruta da Época

Sopa de Courgette e cenoura
Solha no forno c/ batatas ensalsadas e
Salada de alface e tomate ⁴
Fruta da Época

Sábado

Sopa de C. coração
Dourada no forno c/ batatas assadas e
C. coração salteada ⁴
Fruta da Época

Sopa de Alface
Rojões estufados c/ arroz branco e salada de
alface e pepino
Fruta da Época

Domingo

Sopa de Nabiças
Cozido à portuguesa
Fruta da época

Sopa de alho francês
Acepipes no forno c/ arroz branco e salada
de alface e cenoura raspada ^{3,4,5,6,12}
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) Tremeços 14) Moluscos

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

