

Ementa Semanal

7 a 13 de Outubro de 2024

Almoço

Jantar

Segunda-feira

Sopa de Feijão verde
Esparguete à bolonhesa c/ salada de
alface e pepino ¹
Fruta da Época

Sopa de C. portuguesa
Ovos mexidos c/ cogumelos e arroz branco
c/ brócolos e cenoura cozidos ^{3,5,6,12}
Fruta da Época

Terça Feira

Sopa de Alho francês
Salada russa de atum (batata, milho,
ervilha, cenoura, feijão verde) ^{1,4}
Fruta da Época

Creme de legumes
Coelho estufado (cebola, tomate) e couscous
c/ salada de alface ¹
Fruta da Época

Quarta-feira

Sopa de Repolho e Feijão vermelho ¹²
Massa de frango (cebola, cenoura,
courgette) e Salada de alface ¹
Fruta da Época

Sopa de Agrião
Carapau de cebolada c/ batatas cozidas e c.
coração cozida ⁴
Fruta da Época

Quinta-feira

Sopa de Nabo
Perca grelhada c/ batatas cozidas e
salada de alface, cenoura e tomate ⁴
Gelatina

Sopa de Courgette
Panados de peru c/ arroz branco e feijão
verde cozido ^{1,3,5,6,12}
Fruta da Época

Sexta-feira

Sopa de Espinafres
Arroz de pato no forno c/ repolho
salteado
Fruta da Época

Sopa de Abóbora
Empadão de pescada e batata (cebola,
cenoura, alho francês) e salada de alface e
pepino ⁴
Fruta da Época

Sábado

Sopa Juliana
Dourada no forno c/ batatas
ensalsadas e brócolos cozidos ⁴
Fruta da Época

Sopa de Alface
Bife de peru grelhado c/ massa espiral cozida
e esparregado de espinafres ^{5,6}
Fruta da Época

Domingo

Sopa de Nabiças
Costeleta grelhada c/ arroz de cenoura
e c. coração ^{5,6}
Fruta da época

Sopa de Cenoura e coentros
Raia estufada (cebola, tomate, pimento) e
batatas cozidas c/ salada de alface ⁴
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.

