

# Ementa Semanal

18 a 24 de Novembro de 2024

## Almoço

## Jantar

**Segunda-feira**

Sopa de Alho francês  
Omolete simples c/ arroz de ervilhas e cenoura c/ salada de alface <sup>3,5,6</sup>  
Fruta da Época

Sopa de Abóbora  
Perca grelhada c/ batatas a murro e juliana salteada de c. portuguesa <sup>4</sup>  
Fruta da Época

**Terça Feira**

Sopa de Espinafres  
Salada de bacalhau desfiado, batata cozida, grão de bico, brócolos e cenoura cozidos <sup>4,12</sup>  
Fruta da Época

Sopa de Repolho  
Costeleta de porco no forno c/ arroz de tomate e salda de alface <sup>5,6</sup>  
Fruta da Época

**Quarta-feira**

Sopa de C. coração  
Bife de frango grelhado c/ esparguete cozido e feijão verde cozido <sup>1,5,6</sup>  
Fruta da Época

Sopa de Courgette  
Abrótea cozida c/ batata cozida, c. coração e cenoura cozidos <sup>4</sup>  
Fruta da Época

**Quinta-feira**

Sopa de Feijão verde  
Red fish no forno (cebola, tomate) c/ arroz branco e salada de alface <sup>4</sup>  
Aletria <sup>1,3,7</sup>

Sopa de Alho francês  
Massada de peru (cebola, cenoura, espinafres) e salada de alface <sup>1</sup>  
Fruta da Época

**Sexta-feira**

Sopa de Repolho e feijão branco <sup>12</sup>  
Carne de vaca estufada (cebola, abóbora, courgette) e puré de batata  
Fruta da Época

Sopa de cenoura e alface  
Pescada estufada (cenoura, espinafres) e arroz branco <sup>4</sup>  
Fruta da Época

**Sábado**

Sopa de Abóbora e c. flor  
Arroz de polvo c/ salada de alface e pepino <sup>14</sup>  
Fruta da Época

Creme de legumes  
Coelho estufado c/ batata cozida e feijão verde e cenoura cozidos  
Fruta da Época

**Domingo**

Sopa de Nabo  
Coxa de peru no forno c/ batatas assadas e repolho salteado  
Fruta da época

Sopa de Brócolos  
Massada de atum (cebola, tomate) e salada de alface <sup>1,4</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) Tremeços 14) Moluscos

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

