



EMENTA

04 a 08 Novembro

2019



2ª Feira	Sopa Prato Hortícolas Sobremesa	Creme de couve-branca e chuchu Massa à Camponesa ^{1,3} (cenoura e couve-coração) Fruta da época
3ª Feira	Sopa Prato Hortícolas Sobremesa	Sopa de abóbora e feijão Pescada chilena estufada com arroz de cenoura ⁴ Salada de alface e raspinhas de cenoura Gelatina ^{1,3,6,7,8,12}
4ª Feira	Sopa Prato Hortícolas Sobremesa	Creme de espinafres e feijão-verde Rojõeszinhos com batata cozida Brócolos com azeite e alho Fruta da época
5ª Feira	Sopa Prato Hortícolas Sobremesa	Creme de legumes Sonhos de bacalhau com arroz de tomate malandrinho ^{1,3,4} Salada de couve-roxa Fruta da época
6ª Feira	Sopa Prato Hortícolas Sobremesa	Sopa de grão e alho francês Frango no forno com batata assada Salada de tomate Fruta da época

NOTA: A refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1- Glúten; 2- Crustáceos/Marisco; 3- Ovos; 4- Peixe e produtos à base de peixe; 5- Amendoins; 6- Soja; 7- Leite/Lactose; 8- Frutos de Casca Rija; 9- Aipo; 10- Mostarda; 11- Sementes de sésamo; 12- Dióxido de Enxofre e Sulfitos; 13- Tremoços; 14- Moluscos



Sabia que...

Hábitos alimentares desajustados são um dos principais factores da perda de anos de vida saudável pelos portugueses?

EMENTA ELABORADA POR: Dra Sandra Peixoto

NUTRICIONISTA C. P. 0934N ORDEM DOS NUTRICIONISTAS