



EMENTA

21 a 25 Outubro 2019



2ª Feira	Sopa Prato Hortícolas Sobremesa	Sopa de tomate e feijão-verde Ranchinho do Miúdo ^{1,3} (repolho e cenoura) Fruta da época
3ª Feira	Sopa Prato Hortícolas Sobremesa	Sopa de couve flor e abóbora Peixe fresco grelhado com arroz de tomate ⁴ Pepino e cenoura raspada Fruta da época
4ª Feira	Sopa Prato Hortícolas Sobremesa	Sopa de feijão manteiga e chuchu Frango assado no forno com batatinhas assadas Salada de alface e couve-roxa Fruta da época
5ª Feira	Sopa Prato Hortícolas Sobremesa	Creme de alho-francês e curgete Arroz de polvo ¹⁴ Cubinhos de tomate Gelatina ^{1,3,6,7,8,12}
6ª Feira	Sopa Prato Hortícolas Sobremesa	Creme de espinafres e cenoura Jardineira de peru Salada de alface 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

A vitamina A possui, entre várias funções no organismo, um papel importante no funcionamento da visão. Uma alimentação saudável e equilibrada, rica em alimentos fornecedores de vitamina A, contribui para a saúde visual.



EMENTA ELABORADA POR: Dra Sandra Peixoto

NUTRICIONISTA C. P. 0934N ORDEM DOS NUTRICIONISTAS