



## EMENTA

### 28 a 31 Outubro

### 2019



<b>2ª Feira</b>	Sopa Prato Hortícolas Sobremesa	Sopa de feijão e repolho Costeletas grelhadas com esparguete em tomate <sup>1,3</sup> Gomos de tomate Fruta da época
<b>3ª Feira</b>	Sopa Prato Hortícolas Sobremesa	Sopa de abóbora e nabiças Filetes de pescada com salada russa <sup>1,3,4,7</sup> Juliana de alface Fruta da época
<b>4ª Feira</b>	Sopa Prato Hortícolas Sobremesa	Sopa de chuchu e espinafres Peru assado no forno com batatinhas Salada de feijão-verde Fruta da época
<b>5ª Feira</b>	Sopa Prato Hortícolas Sobremesa	Creme de tronchuda e grão-de-bico Douradinhos no forno com arroz de macedónia <sup>1,3,4</sup> Brócolos cozidos Gelatina <sup>1,3,6,7,8,12</sup>
<b>6ª Feira</b>	Sopa Prato Hortícolas Sobremesa	<b>FERIADO</b>

**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 sopa consumida no início das refeições ajuda a regular o apetite promovendo a saciedade.



EMENTA ELABORADA POR: Dra Sandra Peixoto

NUTRICIONISTA C. P. 0934N ORDEM DOS NUTRICIONISTAS