



### SEMANA DE 13 A 19 OUTUBRO

*Poderá conter os seguintes alergénios:*

2ª FEIRA	SOPA	Lombardo	
	PRATO	Rissóis de carne com arroz cenoura, ervilha e salada alface	2,4,7,10
	DIETA	Nuggets de aves ( forno) com arroz cenoura, ervilha e salada alface	
	VEGETARIANO	Salsicha vegetariano com Arroz	1,6,7
	SOBREMESA	Fruta	
	JANTAR	Gratinado de pescada com legumes (brócolos e cenoura)	3,4
3ª FEIRA	SOPA	Espinafres	
	PRATO	Caldeirada de paloco	3,4
	DIETA	Paloco desfiado com batata	3,4
	VEGETARIANO	Salada de grão, batata e ovo	3
	SOBREMESA	Fruta	
	JANTAR	Vitela estufada com massa espiral	12
4ª FEIRA	SOPA	Juliana	
	PRATO	Strogonoff de porco c/ arroz de legumes	12
	DIETA	Hamburguer grelhada c/ arroz de legumes	12
	VEGETARIANO	Tofu salteado com arroz de legumes	
	SOBREMESA	Fruta	
	JANTAR	Pescada cozida com batata e couve flor	4
5ª FEIRA	SOPA	Nabiças	
	PRATO	Massada de peixe c/ coentros	4
	DIETA	Massada de peixe (simples)	4
	VEGETARIANO	Quiche de legumes	3,7
	SOBREMESA	Doce	
	JANTAR	Entremeada estufada no tacho com arroz branco	1,3,12
6ª FEIRA	SOPA	Couve portuguesa	
	PRATO	Carne de porco à portuguesa e salada alface	10,12
	DIETA	Perinha de frango grelhado com batata e salada alface	12
	VEGETARIANO	Caril de lentilhas	8
	SOBREMESA	Fruta	
	JANTAR	Caraupau grelhado com arroz de tomate	4
SABADO	SOPA	Caldo verde	
	PRATO	Frango estufado com ervilha, cenoura e massa esparguete	12
	DIETA	Frango grelhado e massa esparguete	12
	JANTAR	Salada russa de peixe fogonero	3,4
	DIETA	Salada russa de peixe fogonero	3,4
	SOBREMESA	Fruta	
DOMINGO	SOPA	Juliana	
	PRATO	Entrecosto com favas e arroz de ervilha	12
	DIETA	Peito de peru grelhada com arroz de ervilha	12
	JANTAR	Solha no forno com batata e feijão verde	1,4
	DIETA	Solha grelhada com batata e feijão verde	1,4
	SOBREMESA	Fruta	

A ementa poderá estar sujeita a alterações por motivos imprevistos.

Devido aos processos de elaboração dos pratos, não é possível excluir a presença accidental de outros agentes alergénios distintos aqui representados.

A sua refeição pode conter as seguintes substâncias/ produtos e seus derivados potenciais causadores de alergia ou intolerância alimentar:  
1 - Cereais que contêm glúten; 2 - Crustáceos; 3 - Ovos; 4 - Peixes; 5 - Amendoins; 6 - Soja; 7 - Leite; 8 - Frutos de casca rija; 9 - Aipo; 10 - Mostarda; 11 -

A Técnica:  
Eugénia Assis