




# Ementa semanal | 28 outubro a 3 novembro 2024

## Dieta geral

### Almoço

	Segunda-Feira (28)	Terça-Feira (29)	Quarta-Feira (30)	Quinta-Feira (31)	Sexta-Feira (1) FERIADO	Sábado (2)	Domingo (3)
Sopa	Nabo	Abóbora e couve flor	Espinafres e grão de bico	Couve coração	Couve flor e cenoura	Couve lombarda e feijão branco	Canja de galinha <sup>1</sup>
Prato	Feijoada de lulas <sup>2,4,12,14</sup>	Massada de carne de porco com couve coração, cenoura e grão de bico <sup>1,6,12</sup>	Arroz de tomate com petinga frita <sup>4</sup>	Massada de feijão e penca e bife de peru grelhado <sup>1</sup>	Arroz de pato <sup>6,7,12</sup>	 Batata assada com lombo de pescada enrolado em bacon no forno <sup>12</sup>	Arroz de frango malandrinho
Acomp. hortícola	Tiras de couve coração cozidas	Couve coração e cenoura	Abóbora e curgete no forno	Penca	Macedónia de legumes	de Grelos salteados <sup>12</sup>	Feijão verde
Sobremesa	Banana	Tangerina	Ananás em calda em sumo natural	Aletria <sup>1,3,7</sup>	Laranja	Pêssego em calda	Maçã assada

### Jantar

Sopa	Alho francês e cenoura	Espinafres	Brócolos	Nabo	Nabiças	Creme de cenoura e aipo <sup>9</sup>	Brócolos
Prato	Empadão de carne <sup>3,6,7,8,9,10,12</sup>	Açorda de seriolela <sup>1,4</sup>	Batata estufada com vitela com ervilhas e cenoura baby	Arroz branco com medalhões de perca estufados <sup>4</sup>	Batata cozida com ovo cozido <sup>3</sup>	Massada de peru <sup>1</sup>	Puré de batata com filete de robalo no forno <sup>3,4,7</sup>
Acomp. hortícola	Brócolos	Macedónia de legumes	Cenoura baby	Couve de bruxelas	Couve coração e cenoura cozidas	Couve de bruxelas	Salteado de couve coração <sup>o12</sup>
Sobremesa	Pera cozida	Maçã	Diospiro	Pera cozida	Banana	Kiwi	Diospiro

**Observações:** A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1- Cereais que contêm glúten, 2- Marisco (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 e sulfitos, 13- Tremeço e 14- Moluscos. Se é alérgico(a) ou intolerante a alguma destas substâncias, por favor informe imediatamente os responsáveis desta instituição. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivos.

Esta ementa poderá sofrer alterações por motivos imprevistos. As refeições serão acompanhadas por uma variedade de pão ou broa de milho<sup>1</sup>, caso seja pretendido. Deve existir sempre fruta da época em alternativa à sobremesa proposta.

Data de afixação: \_\_\_/\_\_\_/\_\_\_\_\_

A nutricionista: Susana Rodrigues Martins (4622N)