

(de 10 a 14 de janeiro de 2022)

2ª Feira	Sopa	Creme de courgette
	Prato	Macarronada de Carne à Bolonhesa
	Dieta Geral	Carnê de vaca estufada simples com arroz branco
	Vegetariana	Paella vegetariana (arroz, pimento, courgette, ervilhas e cenoura)
	Legumes / Salada	Brócolos, couve flor e cenoura cozida
	Sobremesa	Fruta da época
	Lanche	Iogurte líquido + Bolinha de centeio com manteiga + Fruta da época
3ª Feira	Sopa	Sopa de grelos
	Prato	Pescada estufada no molho de tomate com arroz de cenoura e ervilhas ⁴
	Dieta Geral	Pescada ao natural com arroz de cenoura e ervilhas ⁴
	Vegetariana	Hamburguer de lentilhas com arroz de cenoura e ervilhas
	Legumes / Salada	Feijão verde cozido
	Sobremesa	Fruta da época
	Lanche	Sumo 100% + Pão de mistura com marmelada/doce + Trângulo de queijo
4ª Feira	Sopa	Sopa de grão com espinafres
	Prato	Peito de frango estufado com esparguete ^{1,3,7}
	Dieta Geral	Peito de frango ao natural com esparguete ^{1,3,7}
	Vegetariana	Bife de seitan com citrinos (laranja) no forno com salada de couscous (couscous, tomate e azeite) ^{1,6}
	Legumes / Salada	Brócolos cozidos
	Sobremesa	Fruta da época
	Lanche	Iogurte líquido + Bolinha de centeio com queijo creme + Fruta da época
5ª Feira	Sopa	Sopa de lombardo
	Prato	Meia desfeita de bacalhau com batata, grão e ovo cozido ^{3,4}
	Dieta Geral	Meia desfeita de bacalhau com batata ⁴
	Vegetariana	Feijão encarnado estufado com legumes e batata (brócolos, cenoura, alho-francês e courgete)
	Legumes / Salada	Salada de alface, couve roxa e tomate
	Sobremesa	Fruta da época / Gelatina ^{1,6,8,12}
	Lanche	Sumo 100% + Pão de mistura com manteiga + Palitos de cenoura
6ª Feira	Sopa	Creme de macedónia
	Prato	Bife de peru estufado com arroz de tomate
	Dieta Geral	Bife de peru estufado simples com arroz de tomate simples
	Vegetariana	Salada de arroz e legumes (arroz, cebola, tomate, favas e manjeriço)
	Legumes / Salada	Salada de alface e milho
	Sobremesa	Fruta da época
	Lanche	Iogurte líquido + Bolinha de centeio com queijo + Fruta da época

NOTA: a presente ementa pode estar sujeita a alterações por motivos imprevistos

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:

ALERGÉNIOS

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten., 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoim, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Aipo, 10 Mostarda, 11Sementes de Sesamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13 Tremoço, 14Moluscos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas. Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. VE - Valor energético, Lip. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas