

EMENTA SEMANAL

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

1-Cereais que contêm glúten; 2-Ovos; 3-Peixes; 4-Amendoíns; 5-Soja; 6-Leite; 7-Produtos de casca rija; 8-Aípo; 9-Dióxido de enxofre e sulfitos; 10-Moluscos; 11-Crustáceos; 12-Mostarda; 13-Sementes de Sésamo; 14-Tremoço

Ementas da Semana 13-11-2017 a 19-11-2017

Almoço

	Carne	Peixe	Dieta	Vegetariano
segunda-feira 13-11-2017				
Sopa		Creme de legumes	Creme de legumes	
Prato		Arroz com atum	Peixe grelhado	
Vegetais		Salada diversa	Salada diversa	
Sobremesa		Fruta ou iogurte (4)	Fruta ou iogurte (4)	
Pão		Pão de mistura (5)	Pão de mistura (5)	
Alergénicos		(4) 6 (5) 1	(4) 6 (5) 1	
Valor Calórico		797 Kcal	237 Kcal	
terça-feira 14-11-2017				
Sopa	Creme de cenoura com massinha		Creme de cenoura com massinha	
Prato	Carne de porco à portuguesa (2)		Bife de porco grelhado	
Vegetais	Salada diversa		Salada diversa	
Sobremesa	Fruta da época		Fruta da época	
Pão	Pão de mistura (5)		Pão de mistura (5)	
Alergénicos	(2) 9 (5) 1		(5) 1	
Valor Calórico	1145 Kcal		165 Kcal	
quarta-feira 15-11-2017				
Sopa		Sopa de nabiça	Sopa de nabiça	
Prato		Maruca cozida com batata cozida	Maruca cozida com batata cozida	
Vegetais		Salada diversa	Salada diversa	
Sobremesa		Fruta ou iogurte (4)	Fruta ou iogurte (4)	
Pão		Pão de mistura (5)	Pão de mistura (5)	
Alergénicos		(4) 6 (5) 1	(4) 6 (5) 1	
Valor Calórico		204 Kcal	204 Kcal	
quinta-feira 16-11-2017				
Sopa	Sopa de alho francês		Sopa de alho francês	
Prato	Feijoada (2)		Carnes magras cozidas	
Vegetais	Salada diversa		Salada diversa	
Sobremesa	Fruta da época		Fruta da época	
Pão	Pão de mistura (5)		Pão de mistura (5)	
Alergénicos	(2) 1-9 (5) 1		(5) 1	
Valor Calórico	1257 Kcal		222 Kcal	
sexta-feira 17-11-2017				
Sopa		Sopa de espinafres	Sopa de espinafres	
Prato		Salmão gratinado com macarronete (2)	Salmão grelhado	
Vegetais		Salada diversa	Salada diversa	
Sobremesa		Fruta ou iogurte (4)	Fruta ou iogurte (4)	
Pão		Pão de mistura (5)	Pão de mistura (5)	
Alergénicos		(2) 1-2-6-9 (4) 6 (5) 1	(4) 6 (5) 1	
Valor Calórico		1028 Kcal	218 Kcal	

Obs. Por motivos imprevistos poderá haver algumas alterações na ementa.

Fátima, 2 de novembro de 2017

A Direção