

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-Amendoins; 5-Soja; 6-Leite; 7-Produtos de casca rija; 8-Aipo; 9-Dióxido de enxofre e sulfitos; 10-Moluscos; 11-Crustáceos; 12-Mostarda; 13-Sementes de Sésamo; 14-Tremoço

Ementas da Semana 16-10-2017 a 22-10-2017

Almoço

	Carne	Peixe	Dieta	Vegetariano
segunda-feira 16-10-2017				
Sopa		Sopa minestra	Sopa minestra	
Prato		Panados de Peixe no forno (2)	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		(2) 1-2-3-4-5-6-7-10 (4) 6 (5) 1	(4) 6 (5) 1	
Valor Calórico		948 Kcal	218 Kcal	
terça-feira 17-10-2017				
Sopa	Creme de cenoura		Creme de cenoura	
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	176 Kcal		176 Kcal	
quarta-feira 18-10-2017				
Sopa		Caldo verde	Caldo verde	
Prato		Bacalhau à gomes de sá (2)	Bacalhau 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 (4) 6 (5) 1	(4) 6 (5) 1	
Valor Calórico		1005 Kcal	185 Kcal	
quinta-feira 19-10-2017				
Sopa	Sopa de peixe		Sopa de peixe	
Prato	Frango no forno com esparguete (2)		Frango grelhado	
Vegetais	Salada diversa		Salada diversa	
Sobremesa	Fruta da época		Fruta da época	
Pão	Pão de mistura (5)		Pão de mistura (5)	
Alergénicos	(2) 1-2-9 (5) 1		(5) 1	
Valor Calórico	963 Kcal		143 Kcal	
sexta-feira 20-10-2017				
Sopa		Sopa de feijão verde (1)	Sopa de feijão verde (1)	
Prato		Peixe assado no forno com batata assada (2)	Peixe assado	
Vegetais		Salada diversa	Salada diversa	
Sobremesa		Fruta ou iogurte (4)	Fruta ou iogurte (4)	
Pão		Pão de mistura (5)	Pão de mistura (5)	
Alergénicos		(1) (2) 1-9 (4) 6 (5) 1	(1) (4) 6 (5) 1	
Valor Calórico		957 Kcal	182 Kcal	

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

Fátima, 2 de Outubro de 2017

A Direção