Semana 7: 9 a 13 11

PRÉ E CATL

O responsável
Rui Lopes, Nutricionista 4371N

	Sopa					
		Reforço M.	Almoço	Lanche	Sobremesa	Isentos de alergénios/restrições
2ª Feira	Couve lombarda (feijão catarino)	Fruta + 1 tosta	Empadão de Arroz com Atum, ovos duros e legumes (tomate, cenoura e alho francês), salada mista	iogurte natural com puré de fruta cozida e/ou natural + pão mistura com creme vegetal	fruta da época	Arroz de atum ao natural (sem processados), verduras cozidas/salada mista
3ª Feira	Creme de legumes	Tortita de arroz/ milho	Feijoada à transmontana (carnes de porco frescas e fumadas, feijão catarino, couve) arroz branco, verduras cozidas / salada mista	Papa de aveia cozida com limão, canela e fruta picada (maçã, pera, banana, outra)	fruta da época	Carne de porco no tacho com legumes (ao natural), arroz branco, verduras cozidas /salada mista
4ª Feira	Caldo Verde	Fruta + 1 tosta	Frango corado com batata corada e castanhas, salada mista	iogurte natural com fruta natural picada (morango/ banana/ pera) + 1 c sopa de aveia e nozes picadas+ pão com creme de amendoim	Maçã assada	Frango corado com batata camponesa e castanhas, salada mista
5ª Feira	Alho francês (feijão branco)	Tortita de arroz/ milho	Carapau grelhado com molho espanhol, batata a murro, migas de Leiria com feijão frade /salada mista	leite + pão mistura com creme de queijo fresco	fruta da época	Carapau grelhado com batata a murro (sem molho), verduras cozidas /salada mista
6ª Feira	Nabiça (feijão encarnado)	Fruta + 1 tosta	Filetes de pescada fritos, arroz de tomate verduras cozidas / salada mista	Batido de Morango e Banana + Pão com creme vegetal; + 36 M -Corn Flakes com leite	fruta da época	Filetes de pescada enrolados no papelote, arroz de tomate verduras cozidas / salada mista

A refeição Vegetariana deve ser pedida na semana anterior àquela a que é desejada. A Sobremesa será fruta diversa (banana, pera, maçã, ou outras frutas da época). DECLARAÇÃO NUTRICIONAL (ALERGÉNIOS) As confeções abaixo descritas são suscetíveis de apresentar os seguintes alergénios: Cereais que contêm glúten, crustáceos e produtos à base de crustáceos, ovos e produtos à base de ovos, peixes e produtos à base de peixe, amendoins e produtos à base de amendoins, soja e produtos à base de soja, leite e produtos à base de leite, frutos de casca rija, aipo e produtos à base de aipo, mostarda e produtos à base de mostarda, sementes de sésamo e produtos à base de sementes de sésamo, dióxido de enxofre e sulfitos, tremoço e produtos à base de tremoço, moluscos e produtos à base de moluscos. INFORME A INSTITUIÇÃO SE FOR O CASO, DE MODO A FAZERMOS UMA ADAPTAÇÃO INDIVIDUALIZADA. As confeções referidas como salada, verduras ou legumes contêm um ou mais dos ingredientes a seguir referidos. SALADAS: alface, tomate, cebola, couve ou beterraba roxa, cenoura, tomate. LEGUMES COZIDOS: brócolos, cenoura, couve, feijão verde, grelos, nabiça, couve flor, lombarda, ervilha, NA SOPA:courgete, batata, cenoura, alho francês, abóbora, cebola, cabeça de nabo, feijões diversos, agrião, nabiça., espinafre, couves, juliana, hortelã, coentros, salsa, hortelã, caldo verde.