Semana 7: 9 a 13 11

Ementa Geral

O responsável
Rui Lopes, Nutricionista 4371N

	Sopa	Dieta Geral	Dieta Ligeira	Dieta Vegetariana	Sobremesa
2ª Feira	Couve lombarda (feijão catarino)	Empadão de Arroz com Atum, ovos duros e legumes (tomate, cenoura e alho francês), salada mista	Empadão de Arroz com Atum, ovos duros e legumes (tomate, cenoura e alho francês), salada mista	Empadão de arroz, legumes e ovos duros, verduras cozidas/salada	fruta da época
3ª Feira	Creme de legumes	Feijoada à transmontana (carnes de porco frescas e fumadas, feijão catarino, couve) arroz branco, verduras cozidas / salada mista	Lombo de porco estufado em branco, arroz branco e verduras cozidas / salada mista	Feijão estufado + arroz branco, verduras cozidas / salada mista	fruta da época
4ª Feira	Caldo Verde	Frango corado com batata corada e castanhas, salada mista	Frango corado com batata camponesa e castanhas, salada mista	Arroz de feijão	Gelatina
5ª Feira	Alho francês (feijão branco)	Carapau grelhado com molho espanhol, batata a murro, migas de Leiria com feijão frade /salada mista	Carapau grelhado com molho espanhol, batata a murro, migas de Leiria com feijão frade /salada mista	Migas de Couve, Feijão Frade, Broa e Ovo cozido	fruta da época
6ª Feira	#REF!	Filetes de pescada fritos, arroz de tomate verduras cozidas / salada mista	Filetes de pescada enrolados no papelote, arroz de tomate verduras cozidas / salada mista	Arroz de tomate e tofu	fruta da época
Sábado	Misturadas de couve e feijão Catarino	Arroz de Vitela no Forno à Antiga, verduras cozidas /salada mista	Arroz de Frango no Forno à Antiga, verduras cozidas /salada mista	Arroz de legumes, cogumelos e soja /salada mista	fruta da época
Domingo	Canja de galinha guarnecida / creme de legumes	Ensopado de Corvina , batata, cenoura e verduras cozidas /salada mista	Ensopado de Corvina , batata, cenoura e verduras cozidas /salada mista	Assado de legumes, tofu e batata /salada mista	fruta da época

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** 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.