EMENTA 16 A 20 NOVEMBRO

Desafio da Semana · Quanta água já bebeste hoje?

Leva uma garrafa de água sempre contigo e vai bebendo ao longo do dia.

2.ª Feira Dia 16	Sopa	Creme de brócolos
	Prato	Strogonoff[7] de peru com arroz
	Acompanhamento	Salada de alface, pepino e tomate
	Sobremesa	Fruta da época
3.ª Feira Dia 17	Sopa	Creme de abóbora
	Prato	Bacalhau à Brás[3,4]
	Acompanhamento	Pimentos vermelho, amarelo e verde assados
	Sobremesa	Fruta da época
4.ª Feira Dia 18	Sopa	Creme de alho-francês
	Prato	Almôndegas de frango com esparguete[1]
	Acompanhamento	Legumes salteados (alho-francês, espinafres e cenoura)
	Sobremesa	Fruta da época
5.ª Feira Dia 19	Sopa	Creme de cenoura
	Prato	Lombinho de pescada[4] no forno com arroz
	Acompanhamento	Salada de couve-branca e beterraba ralada / Feijão-verde cozido
	Sobremesa	Fruta da época
6.ª Feira Dia 20	Sopa	Creme de espinafres
	Prato	Rojões com arroz
	Acompanhamento	Salada de tomate, cenoura e pepino
	Sobremesa	Fruta da época

Água

A água está disponível durante a refeição.
Bebe água ao longo do dia!

Desafio da semana

A água é a melhor bebida para matar a sede.
Leva sempre uma garrafa de água contigo!

ALERGÉNIOS | 1) Glúten 2) Crustáceos 3) Ovos 4) Peixes 5) Amendoins 6) Soja 7) Leite 8) Frutos de casca rija 9) Aipo 10) Mostarda 11) Sementes de sésamo 12) Dióxido de enxofre/Sulfitos 13) Tremoço 14) Moluscos.
NOTAS | 1. A Ementa pode, pontualmente, sofrer alterações. 2.Todos os dias, há um prato alternativo (em caso de doença ou alergia alimentar), desde que avisem na cozinha com a devida antecedência.

Nutricionista: Cláudia Cunha Teixeira | CP. 5517N