EMENTA 2 A 6 NOVEMBRO

Desafio da Semana · Quantas leguminosas diferentes consegues comer esta

Sabias que o feijão, o grão, as lentilhas, as ervilhas…fazem parte do grupo das leguminosas?

2.ª Feira Dia 2	Sopa	Creme de brócolos
	Prato	Rancho (massa cotovelinhos[1], carne de vaca e grão-de-bico)
	Acompanhamento	Feijão-verde cozido / Salada de cenoura e tomate
	Sobremesa	Fruta da época
3.ª Feira Dia 3	Sopa	Creme de alho-francês
	Prato	Posta de perca[4] no forno com arroz
	Acompanhamento	Salada de pepino, pimento amarelo e alface roxa
	Sobremesa	Fruta da época
4.ª Feira Dia 4	Sopa	Creme de feijão-verde
	Prato	Bifinhos de peru grelhados com massa lacinhos[1]
	Acompanhamento	Salada de tomate e alface / Couve de Bruxelas salteadas
	Sobremesa	Fruta da época
5.ª Feira Dia 5	Sopa	Creme de couve-branca
	Prato	Bolonhesa de atum[1,4]
	Acompanhamento	Salada de alface roxa, pimento vermelho e cenoura ralada
	Sobremesa	Fruta da época
6.ª Feira Dia 6	Sopa	Creme de abóbora
	Prato	Arroz de frango
	Acompanhamento	Legumes salteados (curgete, pimento amarelo e verde)
	Sobremesa	Fruta da época

Água

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

Desafio da semana

Quantas leguminosas diferentes consegues comer esta semana?

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