EMENTA 23 A 27 NOVEMBRO

Desafio da Semana · Come devagar!

Mastigar bem e fazer as refeições com calma ajuda-nos a apreciar melhor a comida e a fazer uma melhor digestão

2.ª Feira Dia 23	Sopa	Creme de feijão-verde
	Prato	Peito de peru estufado com batata assada
	Acompanhamento	Salada de couve-roxa, tomate e pimento amarelo
	Sobremesa	Fruta da época
3.ª Feira Dia 24	Sopa	Creme de couve-branca
	Prato	Lombinhos de salmão[4] no forno com arroz
	Acompanhamento	Legumes salteados (alho-francês, cogumelos e couve-branca)
	Sobremesa	Fruta da época
4.ª Feira Dia 25	Sopa	Creme de espinafres
	Prato	Lombo de porco assado com esparguete[1]
	Acompanhamento	Salada de beterraba, cenoura e pepino
	Sobremesa	Fruta da época
5.ª Feira Dia 26	Sopa	Creme de alho-francês
	Prato	Massa tricolor[1] com ovo[3] e atum[4]
	Acompanhamento	Salada de alface roxa, tomate e milho
	Sobremesa	Fruta da época
6.ª Feira Dia 27	Sopa	Creme de cenoura
	Prato	Bifinhos de frango grelhados com arroz e feijão-preto
	Acompanhamento	Brócolos, abóbora e pimento vermelho no forno
	Sobremesa	Fruta da época

Água

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

Desafio da semana

Mastiga bem e come mais devagar 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