EMENTA 9 A 13 NOVEMBRO

Desafio da Semana · Experimenta um cereal diferente ou a versão integral dos que já conheces!

Já provaste aveia, cevada ou massa e arroz integral?

2.ª Feira Dia 9	Sopa	Creme de alho-francês
	Prato	Esparguete[1] à Bolonhesa
	Acompanhamento	Salada de couve-roxa, tomate e pimento amarelo
	Sobremesa	Fruta da época
3.ª Feira Dia 10	Sopa	Creme de cenoura
	Prato	Filete de pescada[1,3,4] no forno com arroz
	Acompanhamento	Salada de pepino, pimento vermelho e pera
	Sobremesa	Fruta da época / Mousse de chocolate
4.ª Feira Dia 11	Sopa	Creme de espinafres
	Prato	Frango assado com massa tricolor[1]
	Acompanhamento	Salada de couve-branca, beterraba e cenoura ralada
	Sobremesa	Fruta da época
5.ª Feira Dia 12	Sopa	Creme de couve-branca
	Prato	Posta de corvina[4] no forno com arroz
	Acompanhamento	Legumes no forno (pimento vermelho e abóbora)
	Sobremesa	Fruta da época
6.ª Feira Dia 13	Sopa	Creme de feijão-verde
	Prato	Coxa de peru assada com massa penne[1]
	Acompanhamento	Brócolos cozidos / Salada de alface e tomate
	Sobremesa	Fruta da época

Água

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

Desafio da semana

Experimenta um cereal diferente ou a versão integral da massa e arroz!

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