




EMENTA Mensal Novembro 2022



	2a Feira	3a Feira	4a Feira	5a Feira	6a Feira
31/10 a 4/11	Creme de legumes	FERIADO	Alho francês	Abóbora	Alface
	Salsichas assustadoras com atacadores fantasmas (1,3,6,12) 		Macarronada de frango, ervilhas e cenoura (1,3)	Douradinhos no forno com arroz de cenoura (1 a 14)	Frango no forno com massa e legumes no forno (1,3)
7/11 a 11/11	Cenoura	Courgette	Lombardo	Agrião	Feijão Verde
	Esparguete à bolonhesa (1,3)	Pescada de cebolada com batata cozida (4)	Rancho de peru (grão, massa, cenoura e couve) (1,3)	Empadão de atum e cenoura (1,3,4,7)	Lombo de porco assado com castanhas, arroz branco 
14/11 a 18/11	Abóbora e Courgette	Brócolos	Grelas	Couve Flôr	Primavera
	Croquetes no forno com arroz de tomate (1 a 14)	Meia desfeita de paloco (grão, batata, paloco e ovo) (3,4)	Perninhas de frango assadas com massa (1,3)	Filetes de pescada de caril com arroz branco (4,7)	Bifes de frango de cebolada com massa (1,3)
21/11 a 25/11	Nabo e Courgette	Ervilhas	Couve Coração	Canja de Frango	Nabiças
	Feijoada	Caldeirada de pota (2,4,14)	Stroganoff de frango com arroz branco (1,7)	Salada de atum com feijão frade (3,4)	Hambúrguer de aves grelhado com massa (1,3,6,7)
28/11 a 2/12	Cenoura e Hortelã	Legumes	Batata doce	FERIADO	Caldo verde
	Massa salteada com frango e legumes (1,3)	Paloco à Brás (3,4)	Arroz de aves		Lasanha (1,3)

No caso de dieta agradecemos a confirmação até às 10 horas do próprio dia.

A ementa é acompanhada diariamente por legumes variados ou vegetais. Fruta da época e uma vez por semana gelatina. As ementas expostas estão sujeitas a alterações por razões operacionais.

Esta ementa pode conter alergénios de forma direta ou cruzada.

A instituição dispõe de uma equipa de Nutricionistas, para seguimento de casos específicos.

Alergénios:

1 Glúten; 2 Crustáceos; 3 Ovo; 4 Peixe; 5 Amendoim; 6 Soja; 7 Leite; 8 Frutos de Casca Riia; 9 Aipo; 10 Mostarda; 11 Sésamo; 12 Sulfitos; 13 Tremoco; 14 Moluscos

ELABORADO (Nutricionista): Susana Neves (0309N)/ Veronika Blazhcuk (3216N)