

08 a 14 JULHO**EMENTA SEMANAL****Segunda-Feira****Sopa****Almoço****Dieta****Jantar****Dieta**

Sopa de Alho Francês

Perca Grelhada com Batata Cozida e Salada*

Perca Grelhada com Legumes Cozidos**

Coelho no Tacho com Esparguete de Cenoura e Coração*

Coelho no Tacho com Esparguete**

*4

**4

*1;3

**1;3

Terça-Feira**Sopa****Almoço****Dieta****Jantar****Dieta**

Creme de Cenoura

Coxa de Peru Estufada com Arroz de Ervilhas

Coxa de Peru Estufada com Arroz e Legumes Cozidos

Peixe Espada Grelhado com Batata e Legumes*

Peixe Espada Grelhado com Batata e Legumes**

*4

**4

Quarta-Feira**Sopa****Almoço****Dieta****Jantar****Dieta**

Sopa de Agrião

Bacalhau com Natas e Salada*

Salada de Bacalhau e Legumes**

Bife de Frango Grelhado com Arroz e Salada Mista

Bife de Frango Grelhado com Legumes Cozidos

*1;3;4

**4

Quinta-Feira**Sopa****Almoço****Dieta****Jantar****Dieta**

Sopa de Feijão Verde

Febras no Tacho com Massa e Salada Mista

Febras no Tacho Simples com Massa e Hortaliça Cozida

Peixe no Forno com Puré e Legumes Cozidos*

Peixe no Forno com Puré e Legumes Cozidos**

*1;3

**1;3

*4;7

**4;7

Sexta-Feira**Sopa****Almoço****Dieta****Jantar****Dieta**

Creme de Legumes

Rissóis com Arroz de Feijão e Salada*

Pescada Estufada com Arroz de Feijão**

Bife de Peru com Cogumelos, Arroz e Salada

Bife de Peru com Cogumelos, Arroz e Salada**

*1;3;7

**4

Sábado**Sopa****Almoço****Dieta****Jantar****Dieta**

Canja*

Frango Assado com Batata Frita e Salada

Frango Fricassé com Batata Frita e Salada

Corvina Cozida com Batata, Cenoura e Couve Portuguesa*

Corvina Cozida com Batata, Cenoura e Couve Portuguesa**

*1;3

*4

**4

Domingo**Sopa****Almoço****Dieta****Jantar****Dieta**

Caldo Verde

Jardineira de Lulas *

Peixe Cozido com Legumes**

Esparguete Estufado com Fiambre, Cogumelos, Salsicha e Milho*

Esparguete Estufado com Fiambre, Cogumelos, Salsicha e Milho

*14

**4

*1;3

**1;3

Lista de Alergénios: (Regulamento (UE) nº1169/2011): 1-Cereais (que contêm glúten); 2-Crustáceos; 3-Ovos; 4-Peixes; 5-Amendoins; 6-Soja; 7-Leite; 8-Frutos de casca rijã; 9-Aipo; 10-Mostarda; 11-Sementes de Sésamo; 12-Dióxido de enxofre e sulfitos; 13-Tremoço; 14-Moluscos. Estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas, para quem não é alérgico ou intolerante

NOTA: Está disponível diariamente uma variedade de pão (1), bem como uma variedade de fruta no lanche da manhã e ao almoço, de acordo com a disponibilidade diária. A Água é a única bebida permitida no espaço de refeitório. **Esta Ementa poderá sofrer alterações**

Elaborada por: Susana Peralta (Responsável de Compras) e Susana Teixeira (Nutricionista CP: 1012N)