

### Ementa Semana III de 02 a 08 Dezembro 2019

REFEIÇÃO	ALMOÇO	JANTAR
<b>Segunda-feira</b>		
Sopa (Adultos e Crianças)	Couve portuguesa	Abóbora com espinafres
Prato Normal (adultos e idosos)	Carne de porco assado com laranja no forno com esparguete e cenoura cozida	Escamudo estufado com coentros e arroz de cenoura e salada de tomate
Prato Infantil	Hamburguer misto no forno com massa esparguete e cenoura salada de alface, cenoura e couve roxa	
Prato Dieta(adultos e idosos)	Carne porco assada simples, esparguete e cenoura cozida	Escamudo <sup>4</sup> estufado simples com coentros e arroz de cenoura e couve de bruxelas
Sobremesa	Fruta assada/ Fruta	Fruta
<b>Terça-feira</b>		
Sopa (Adultos e Crianças)	Feijão verde	Couve branca
Prato Normal (adultos e idosos)	Cavala (conserva) com salada de feijão frade (batata, cenoura, ervilhas e milho) e ovo ralado	Carne de vaca estufada com massa espiral e lombardo cozida
Prato Infantil	Cavala (conserva) com salada de feijão frade (batata, cenoura, ervilhas e milho) e ovo ralado	
Prato Dieta(adultos e idosos)	Red-fish <sup>4</sup> cozido com batata e couve portuguesa cozida	Cozido simples (carne vaca, frango), arroz e lombardo cozido
Sobremesa	Fruta	Gelatina <sup>12</sup> com fruta/ Fruta
<b>Quarta-feira</b>		
Sopa (Adultos e Crianças)	Cenoura com agrião	Macedónia de legumes
Prato Normal (adultos e idosos)	Almondegas <sup>1,6,12</sup> de aves estufadas com arroz e lombardo	Tintureira <sup>4</sup> estufada simples com batata e feijão verde
Prato Infantil	Almondegas <sup>1,6,12</sup> de aves estufadas com arroz e lombardo	
Prato Dieta(adultos e idosos)	Almondegas <sup>1,6,12</sup> de aves estufadas simples com arroz e lombardo	Tintureira <sup>4</sup> estufada simples com batata e feijão verde
Sobremesa	Pudim <sup>3,7</sup> /fruta	Fruta
<b>Quinta-feira</b>		
Sopa (Adultos e Crianças)	Feijão branco com grelos	Beterraba
Prato Normal (adultos e idosos)	Bacalhau (migas paloco) á Gomes de Sá com salada	Perna de peru estufada com jardineira de legumes e massa macarronete
Prato Infantil	Bacalhau (migas paloco) á Gomes de Sá com salada	
Prato Dieta(adultos e idosos)	Salada de bacalhau (migas de paloco) com batata, cenoura e ervilhas cozidas	Perna de peru estufada (simples) com jardineira de legumes e massa macarronete
Sobremesa	Fruta	Iogurte com fruta <sup>7</sup> / Fruta
<b>Sexta-feira</b>		
Sopa (Adultos e Crianças)	Puré de legumes	Cenoura com repolho
Prato Normal (adultos e idosos)	Feijoada á transmontana (feijão, carne porco, chouriço, cenoura, lombardo) e arroz	Pescada <sup>4</sup> cozida com salada camponesa
Prato Infantil	Perna de Frango corada com arroz e salada de alface, couve roxa e beterraba	
Prato Dieta(adultos e idosos)	Frango corado com arroz e salada de alface, couve roxa e beterraba	Veleiro assado simples no forno com batata e cenoura e lombardo cozida
Sobremesa	Gelado / Fruta	Fruta
<b>Sábado</b>		
Sopa (Adultos e Crianças)	Couve Lombarda	Lentilhas com nabiças
Prato Normal (adultos e idosos)	Pescada frita com arroz de grelos e salada mista	Íscas de vaca á portuguesa com batata cozida e salada
Prato Infantil		
Prato Dieta(adultos e idosos)	Pescada <sup>4</sup> cozida com batata, couve de bruxelas e cenoura cozida	Íscas de vaca grelhadas com arroz e salada mista
Sobremesa	Fruta	Leite creme <sup>3,7</sup> / fruta
<b>Domingo</b>		
Sopa (Adultos e Crianças)	Legumes	Lombarda
Prato Normal (adultos e idosos)	Bifanas de cebolada com esparguete e salada mista	Empadão de atum no forno (puré), e salada mista
Prato Infantil		
Prato Dieta(adultos e idosos)	Febra grelhada com esparguete e feijão verde cozidos	Escamudo cozido com batata, cenoura e feijão verde cozido
Sobremesa	Salada de fruta/ fruta	Fruta

A refeição contém ou pode conter os seguintes alergênicos: 1- Cereais que contém glúten, 2- Crustáceos, 3- Ovos, 4- Peixe, 5- Amendoins, 6- Soja, 7- Leite, 8- Frutos de casca rija, 9- Aipo, 10- Mostarda, 11- Sementes de sésamo, 12- Dióxido de enxofre e sulfitos, 13- Tremoços, 14- Moluscos.

Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias são inofensivas.

\* Sempre que haja intolerância alimentar do utente, é assegurada uma refeição alternativa