

*Semana de 7 a 11 novembro 2016*

## Segunda-feira

*Sopa  
Prato*

Canja 

Almôndegas (mistas) estufadas com arroz branco 

*Salada  
Sobremesa*

Salada tomate, alface e cenoura ralada  
Fruta

**663 kcal**

## Terça-feira

*Sopa*

Creme ervilhas  



*Prato*

Pescada (desfiada) cozida com batata, cenoura, feijão verde e 1/2 ovo

*Salada*

Incluído

*Sobremesa*

Arroz doce  

**686 kcal**

## Quarta-feira

*Sopa*

Legumes  

*Prato*

Ranchinho de frango (frango guisado, massa, grão, cenoura e couve)

*Salada*

Incluído

*Sobremesa*

Fruta

**840 Kcal**

## Quinta-feira

*Sopa*

Espinafres   


*Prato*

Empadão de atum (atum estufado em cebolada e tomate)

*Salada*

Cenoura e couve roxa raladas

*Sobremesa*

Iogurte 

**618 Kcal**

## Sexta-feira

*Sopa*

Feijão

*Prato*

Lombo porco assado com arroz de cenoura

*Salada*

Couve cozida e salteada (corte juliana)

*Sobremesa*

Fruta

**586 Kcal**

**Diariamente disponível: Pão de Mistura e Água**

**Ementa sujeita a alteração sem aviso prévio realizada conforme circular nº3/DSEEAS/DGE/2013**

A refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:



Cereais que contêm glúten



Crustáceos



Ovos



Peixe



Amendoins



Soja



Leite



Frutos de casca rija



Aipo



Mostarda



Sementes de sésamo



Dióxido de enxofre e sulfitos



Moluscos



Tremoço

*Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivos*

*Qualquer informação que deseje sobre alérgenos, consulte um funcionário do serviço de alimentação.*

*A nutricionista,  
Drª Ana Sofia Rebelo (1544 NE)*