



## Ementa Semanal

(Semana de 16 a 20 de janeiro de 2023)

	Sopa	Prato	Dieta	Salada	Sobremesa	Lanches
Segunda-feira	Creme de Legumes	Lombinhos de Pescada com arroz (4)	Peixe cozido com legumes (4)	Alface e cenoura	Fruta	Pão com fiambre e sumo (1,7)
Terça-feira	Canja	Jardineira de Frango	Frango cozido com salada e legumes	Alface, cenoura e repolho salteado	Fruta	Pão com manteiga e leite com chocolate (1, 9)
Quarta-Feira	Nabiças	Tagliatelle de peixe (1, 4)	Pescada Cozida com legumes (4)	Alface e cenoura	Leite Creme	Pão com queijo e iogurte (1,7)
Quinta-feira	Caldo Verde	Bifinhos panados com arroz (3)	Bife Grelhado com salada	Alface e cenoura	Fruta	Pão com marmelada ou manteiga e leite (1, 7)
Sexta-feira	Creme de Grão	Bacalhau à Brás (4)	Peixe cozido com bróculos (4)	Alface, cenoura e bróculos	Fruta	Cereais (1,7)

Lista de alergénios: 1º CEREAIS (que contém glúten); 2º CRUSTÁCEOS e produtos à base de crustáceos; 3º OVOS e produtos à base de ovos; 4º PEIXES e produtos à base de peixe; 5º AMENDOINS e produtos à base de amendoins; 6º SOJA e produtos à base de soja; 7º LEITE e produtos à base de leite; 8º FRUTOS DE CASCA RIJA; 9º AIPO e produtos à base de aipo; 10º MOSTARDA e produtos à base de mostarda; 11º SEMENTES DE SÉSAMO e produtos à base de sementes de sésamo; 12º DIÓXIDO DE ENXOFRE E SULFITOS (E220 e E228); 13º TREMOÇO e produtos à base de tremço; 14º MOLUSCOS e produtos à base de moluscos.

**A EMENTA PODE SOFRE ALTERAÇÕES SEM AVISO PRÉVIO**