# EMENTA

## Semana de 9 a 13 de novembro

| | Almoço |
|---|---|
| **Segunda-feira** | **Sopa:** Creme de abóbora com ervilhas (Batata, abóbora, courgette, alho, ervilhas) (1)<br>**Prato:** Rolo de carne no forno com esparguete e salada de tomate, alface e cenoura (1)(3)<br>**Sobremesa:** Fruta da época |
| **Terça-feira** | **Sopa:** Nabiças (Batata, curgete, cebola, cenoura)<br>**Prato:** Douradinhos de peixe no forno com arroz de coentros e salada de tomate e pepino (1) (3) (4) (6) (7)<br>**Sobremesa:** Fruta da época |
| **Quarta-feira** | **Sopa:** Sopa de alface (Batata, alface, cenoura, courgette)<br>**Prato:** Lasanha de legumes com salada de alface, tomate e cebola (1)(6)(7)<br>**Sobremesa:** Fruta da época |
| **Quinta-feira** | **Sopa:** Sopa de legumes (Batata, abóbora, cenoura, courgette)<br>**Prato:** Strogonoff de frango com arroz branco e salada de tomate, alface e beterraba (7)<br>**Sobremesa:** Fruta da época / Gelatina |
| **Sexta-feira** | **Sopa:** Sopa de couve portuguesa com feijão vermelho (Batata, couve portuguesa, feijão vermelho, nabo, cenoura)<br>**Prato:** Bacalhau com natas e salada de tomate e milho (1)(3)(4)(7)<br>**Sobremesa:** Fruta da época |

**Observações: esta ementa está sujeita a alterações.**

**A água deve ser a única bebida presente nas refeições.**

Alergénios: A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1-Cereais que contêm glúten, 2-Crustáceos, 3-Ovos, 4-Peixes, 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-Tremoço e 14-Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivos.