



EMENTA SEMANAL

SEMANA DE 16 A 20 DE MAIO DE 2022

	SOPA	PRATO	PRATO VEGETARIANO <i>100% vegetal</i>	SOBREMESA
Segunda-feira	Sopa de couve flor com coentros	Carne � alentejana e brócolos	Quiche de legumes e lentilhas com salada de rabanete	Fruta da época
Terça-feira	Canja/Creme de curgete	Salada de pescada com massa e vegetais	Salada de quinoa rainbow	Fruta da época
Quarta-feira	Creme de abóbora	Carne de vaca � bolonhesa e esparguete	Soja � bolonhesa com beringela e esparguete integral	Fruta da época
Quinta-feira	Caldo verde	Filetes de peixe fritos com arroz de tomate e coentros	Hamb�guer de grão com arroz de tomate e coentros	Gelatina/Fruta da época
Sexta-feira	Sopa de feijão branco com nabi�a	Frango assado com batata e salada mista	Tofu salteado com espinafres, batata assada e salada mista	Fruta da época

Notas:

- A ementa   acompanhada de dose individual de sumo ou  gua;
- Ementa sujeita a altera es por motivos imprevistos;
- Os pratos podem conter as seguintes subst ncias, produtos e/ou derivados: ¹Cereais que cont m gl ten, ²ovos, ³peixe e produtos   base de peixe, ⁴amendoins, ⁵soja e produtos   base de soja, ⁶leite e produtos   base de leite, ⁷frutos de casca rija, ⁸aipo, ⁹di xido de enxofre e sulfitos, ¹⁰s samo, ¹¹mostarda, ¹²tremo os, ¹³crust ceos e moluscos. Para quem n o   al rgico ou intolerante, estas subst ncias ou produtos s o completamente inofensivas. Para informa es mais detalhadas consultar o Servi o de Alimenta o e Nutri o da Casa do Povo de Porto Judeu.



Vera Berbereia
Nutricionista, CP0632N