

EMENTA 12 A 16 OUTUBRO



Desafio da Semana · Da Terra ao Prato!

Escolhe um alimento e descobre: de onde vem, quando é a sua época e como chega ao nosso prato.

2. ^a Feira Dia 12	Sopa	Creme de alho-francês
	Prato	Carne de novilho estufada com massa ¹ cotovelinhos
	Acompanhamento	Salada de alface, pepino e tomate
	Sobremesa	Fruta da época
3. ^a Feira Dia 13	Sopa	Creme de couve-branca
	Prato	Filete de pescada ^{1,3,4} no forno com arroz
	Acompanhamento	Salada de beterraba, cenoura e pepino
	Sobremesa	Fruta da época
4. ^a Feira Dia 14	Sopa	Creme de brócolos
	Prato	Entrecosto com massa ¹
	Acompanhamento	Pimentos vermelho, amarelo e verde no forno
	Sobremesa	Fruta da época
5. ^a Feira Dia 15	Sopa	Creme de espinafres
	Prato	Empadão de atum ⁴
	Acompanhamento	Salada de alface roxa, couve branca e tomate
	Sobremesa	Fruta da época
6. ^a Feira Dia 16	Sopa	Creme de cenoura
	Prato	Peito de frango estufado com arroz
	Acompanhamento	Legumes salteados (alho-francês, cogumelos e espinafres)
	Sobremesa	Fruta da época



**Feliz Dia da
Alimentação!**

Água

A água está disponível durante a refeição.
Bebe água ao longo do dia!



Desafio da semana

Da Terra ao Prato, sabes de onde vem aquilo que comes?

ALERGÉNIOS | 1) Glúten 2) Crustáceos 3) Ovos 4) Peixes 5) Amendoins 6) Soja 7) Leite 8) Frutos de casca rijia 9) Aipo 10) Mostarda 11) Sementes de sésamo 12) Dióxido de enxofre/Sulfitos 13) Tremeço 14) Moluscos.

NOTAS | 1. A Ementa pode, pontualmente, sofrer alterações. 2. Todos os dias, há um prato alternativo (em caso de doença ou alergia alimentar), desde que avisem na cozinha com a devida antecedência.