



EMENTA DA SEMANA

12 a 16 de janeiro

2.ª Feira Dia 15	Sopa	Creme de brócolos
	Prato	Strogonoff ⁷ de frango com arroz
	Acompanhamento	Salada de tomate, alface e cenoura
	Sobremesa	Fruta da época
3.ª Feira Dia 16	Sopa	Creme de abóbora
	Prato	Bacalhau ⁴ à Brás
	Acompanhamento	Couve de Bruxelas cozidas / Salada de alface e pepino
	Sobremesa	Fruta da época
4.ª Feira Dia 17	Sopa	Creme de couve-branca
	Prato	Massa recheada ^{1,7} com carne picada
	Acompanhamento	Beterraba no forno / Salada de cenoura e milho
	Sobremesa	Fruta da época
5.ª Feira Dia 18	Sopa	Creme de cenoura
	Prato	Filetes de pescada ⁴ no forno com arroz
	Acompanhamento	Legumes salteados (curgete, pimento vermelho e verde)
	Sobremesa	Fruta da época
6.ª Feira Dia 19	Sopa	Creme de alho-francês
	Prato	Jardineira (batata, carne de vaca, cenoura e ervilhas)
	Acompanhamento	Salada de alface roxa, tomate e pepino
	Sobremesa	Fruta da época

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