

EMENTA 19 A 23 OUTUBRO



Desafio da Semana · Quanta água já bebeste hoje?

Leva uma garrafa de água sempre contigo e vai bebendo ao longo do dia.

2.ª Feira Dia 19	Sopa	Creme de abóbora
	Prato	Feijoada à Transmontana (carne de vaca, feijão vermelho e couve-lombarda)
	Acompanhamento	Salada de tomate, cenoura e pepino
	Sobremesa	Fruta da época
3.ª Feira Dia 20	Sopa	Creme de feijão-verde
	Prato	Douradinhos de peixe ^{3,4} no forno com arroz
	Acompanhamento	Legumes salteados (alho-francês, cogumelos e espinafres)
	Sobremesa	Fruta da época
4.ª Feira Dia 21	Sopa	Creme de couve branca
	Prato	Bifinhos de frango grelhados com arroz e feijão-preto
	Acompanhamento	Legumes salteados (alho-francês, cogumelos e curgete)
	Sobremesa	Fruta da época
5.ª Feira Dia 22	Sopa	Creme de brócolos
	Prato	Massa tricolor ¹ com ovo ³ e atum ⁴
	Acompanhamento	Salada de pepino, cenoura e pimento vermelho
	Sobremesa	Fruta da época
6.ª Feira Dia 23	Sopa	Creme de cenoura
	Prato	Panados ¹ com arroz
	Acompanhamento	Salada alface-roxa, tomate e pimento amarelo
	Sobremesa	Fruta da época



Água

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



Desafio da semana

A água é a melhor bebida para matar a sede.
Leva sempre uma garrafa de água contigo!

ALERGÉNIOS | 1) 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/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.