

EMENTA 5 A 9 OUTUBRO



Desafio da Semana · Quantas cores tem o teu prato hoje?

Tenta incluir alimentos de cores diferentes ao longo do dia

2. ^a Feira Dia 5	FERIADO Dia da Implantação da República	
3. ^a Feira Dia 6	Sopa	Creme de brócolos
	Prato	Bolonhesa de atum ^{1,4}
	Acompanhamento	Salada de maçã verde, alface roxa e cenoura ralada
	Sobremesa	Fruta da época
4. ^a Feira Dia 7	Sopa	Creme de alho-francês
	Prato	Jardineira de carne de vaca (batata, ervilhas, cenoura, carne de vaca)
	Acompanhamento	Salada de alface, pimento amarelo e verde
	Sobremesa	Fruta da época
5. ^a Feira Dia 8	Sopa	Creme de cenoura
	Prato	Filete de pescada ^{1,3,4} frito com arroz
	Acompanhamento	Legumes salteados (cenoura, cogumelos e espinafres)
	Sobremesa	Fruta da época
6. ^a Feira Dia 9	Sopa	Creme de couve-branca
	Prato	Bifinhos de peru grelhados com massa ¹
	Acompanhamento	Brócolos, abóbora e beterraba no forno
	Sobremesa	Fruta da época

Água

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

Desafio da semana

Quantas cores tem o teu prato hoje?
Quantas mais cores tiver o teu prato, melhor!

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) Tremço 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.