



EMENTA DE TAKE-AWAY

Semana de 13 a 17 Dezembro

3	SOPA	PRATO	PRATO VEGETARIANO
Segunda-feira	Creme de brócolos e curgete	Feijoada com arroz branco	Feijoada de legumes com arroz branco
Terça-feira	Feijão com abóbora	Medalhões de peixe com batata cozida e cenoura baby	Fritatta de espinafres e curgete
Quarta-feira	Caldo verde	Strogonoff de carne de porco com macarronete e salada de beterraba	Caril de lentilhas com cuscuz
Quinta-feira	Creme tomate	Salada de bacalhau com grão, ovo e brócolos	Pimento recheado com feijão encarnado e legumes
Sexta-feira	Creme de alho francês	Pernas de frango assado com alecrim e laranja com arroz de espinafre	Pizza vegetariana com salada mista de tofu

Notas:

- A ementa é acompanhada de sumo (200ml) ou água (330ml) e 1 peça de fruta.
- Ementa sujeita a alterações por motivos imprevistos;
- Os pratos podem conter as seguintes substâncias, produtos e/ou derivados: ¹Cereais que contêm glúten, ²ovos, ³peixe e produtos à base de peixe, ⁴amendoins, ⁵soja e produtos à base de soja, ⁶leite e produtos à base de leite, ⁷frutos de casca rija, ⁸aipo, ⁹dióxido de enxofre e sulfitos, ¹⁰sésamo, ¹¹mostarda, ¹²tremoços, ¹³crustáceos e moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas. Para informações mais detalhadas consultar o Serviço de Alimentação e Nutrição da Casa do Povo de Porto Judeu.

Vera Barbereia
Nutricionista, CP0632N