



Casa do Povo de Mamarrosa
Semana de 17 a 21 de setembro de 2018
Almoço

Segunda

Sopa	Sopa de repolho
Prato	Almôndegas de aves estufadas com esparguete, ervas aromáticas e salada de alface ^{1,3,5,6,12}
Sobremesa	Fruta da época
Lanche	Leite com cevada e pão com manteiga ^{1,3,5,6,7,8,11}

Terça

Sopa	Sopa de couve-flor e feijão
Prato	Filete de pescada no forno com arroz e legumes cozidos ^{4,5,6}
Sobremesa	Fruta da época
Lanche	Leite com chocolate e pão com queijo ^{1,3,5,6,7,8,11}

Quarta

Sopa	Sopa de couve lombarda
Prato	Peru estufado com ervilhas, massa cotovelinhos e cenoura em juliana ^{1,3,5,6}
Sobremesa	Fruta da época
Lanche	iogurte de aromas e pão com marmelada ^{1,3,5,6,7,8,11,12}

Quinta

Sopa	Sopa de macedônia
Prato	Abrótea cozida com batata e brócolos cozidos ⁴
Sobremesa	Gelatina de ananás ^{1,3,6,7,8,12}
Lanche	Leite com cevada e pão com fiambre ^{1,3,5,6,7,8,11,12}

Sexta

Sopa	Creme de legumes
Prato	Massa à Lavrador (carne de porco, chouriço, couve lombarda, feijão vermelho e macarrão) ^{1,3,5,6,7}
Sobremesa	Fruta da época
Lanche	Leite com chocolate e pão com manteiga ^{1,3,5,6,7,8,11}



Enriquecer as receitas com cogumelos

"Os cogumelos apresentam um elevado conteúdo em água (mais de 90%), algo que os torna interessantes na promoção da saciedade. Também fornecem fibra, vitaminas do complexo B, e contêm apenas 14 Kcal por 100 g de cogumelos frescos."

Nutriciência à mesa

Por motivos imprevistos, a ementa poderá sofrer alterações.

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹Cereais que contêm glúten, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

