



Ementa

CASA DO POVO DA MAMARROSA
Semana de 22 a 26 de julho de 2019
ALMOÇO

Segunda

Sopa	Sopa de feijão-verde
Prato	Tortilha de carnes ^{3,5,6}
Sobremesa	Fruta da época
Lanche	Leite com cevada e pão com manteiga ^{1,3,5,6,7,8,12}

Terça

Sopa	Sopa de favas
Prato	Pescada cozida com arroz de ervilhas e salada de alface ⁴
Sobremesa	Fruta da época
Lanche	Leite com chocolate e pão com queijo ^{1,3,6,7,8,12}

Quarta

Sopa	Sopa de alho-francês
Prato	Macarrão com frango, feijão e legumes ^{1,3}
Sobremesa	Fruta da época
Lanche	iogurte aroma e pão com marmelada ^{1,3,6,7,8,12}

Quinta

Sopa	Sopa de cebola e cenoura
Prato	Carapau grelhado com batata cozida e salada de alface ⁴
Sobremesa	Gelatina de morango ^{1,3,6,7,8,12}
Lanche	Leite com cevada e pão com fiambre ^{1,3,6,7,8,12}

Sexta

Sopa	Canja ^{1,3}
Prato	Fêveras de porco estufadas com arroz de feijão e salada de cenoura raspada
Sobremesa	Fruta da época
Lanche	Leite com chocolate e pão com manteiga ^{1,3,5,6,7,8,12}



Trigo-sarraceno

O trigo-sarraceno, apesar do nome, não é um cereal. O que é consumido são, na verdade, as sementes de uma planta. É uma excelente fonte de proteínas e muitos minerais e não tem glúten na sua composição. Podem ser utilizados em sopas ou em papas de pequeno-almoço e a sua farinha pode ser utilizada em bolos de frutas ou panquecas.

Fonte: Natural: O grande livro da Cozinha Vegetariana. Alves, Joana. A esfera dos livros; 2015.

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, 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.





Ementa

CASA DO POVO DA MAMARROSA
Semana de 29 de julho a 2 de agosto de 2019
ALMOÇO

Segunda

Sopa	Creme de couve lombarda
Prato	Salada de filete de cavala com massa cotovelinhos e salada de alface e tomate ^{1,3,4,6}
Sobremesa	Fruta da época
Lanche	Leite com cevada e pão com manteiga ^{1,3,5,6,7,8,12}

Terça

Sopa	Sopa de penca
Prato	Jardineira de carnes
Sobremesa	Fruta da época
Lanche	Leite com chocolate e pão com queijo ^{1,3,6,7,8,12}

Quarta

Sopa	Sopa de alho-francês e couve lombardo
Prato	Arroz de peixe com salada de cenoura raspada ⁴
Sobremesa	Pudim de chocolate ⁷
Lanche	logurte aroma e pão com marmelada ^{1,3,6,7,8,12}

Quinta

Sopa	Sopa de abóbora e feijão branco
Prato	Frango estufado com molho de tomate, macarronete e chucrute ^{1,3,7,12,14}
Sobremesa	Fruta da época
Lanche	Leite com cevada e pão com fiambre ^{1,3,6,7,8,12}

Sexta

Sopa	Juliana de legumes
Prato	Filetes de pescada gratinados com arroz e salada de alface ⁴
Sobremesa	Fruta da época
Lanche	Leite com chocolate e pão com manteiga ^{1,3,5,6,7,8,12}



Ervas aromáticas

Sabia que a utilização de ervas aromáticas é uma estratégia eficaz para a redução do consumo de sal? As ervas aromáticas geralmente de pequenas dimensões, apresentam diversas utilizações e propriedades. Devido à sua composição nutricional e funções que desempenham na saúde, as ervas aromáticas são um excelente substituto do sal, conferindo sabores, aromas e cor às refeições.

Fonte: Ervas aromáticas – uma estratégia para a redução do sal na alimentação dos portugueses. Direção-Geral da Saúde; 2015. Lisboa

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, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹⁴Moluscos. 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.

