



AURPIM – Associação Unitária de Reformados Pensionistas e Idosos de Miratejo Semana de 6 a 12 de maio de 2019

Segunda

| | |
|-----------|--|
| Sopa | Feijão Verde ^{1,3,5,6,7,8,9,12} |
| Prato | Almôndegas de vitela estufadas com esparguete e salada de alface ^{1,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14} |
| Dieta | Almôndegas de vitela estufadas ao natural com esparguete e legumes ^{1,3,5,6,7,14} |
| Sobremesa | Fruta da época |

Terça

| | |
|-----------|--|
| Sopa | Sopa de macedónia ^{1,3,5,6,7,8,9,12} |
| Prato | Bolinhos de bacalhau c/ arroz de feijão e salada de alface ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14} |
| Dieta | Abrótea assada ao natural c/ batata e salada de alface ^{4,5,6,12} |
| Sobremesa | Fruta da época |

Quarta

| | |
|-----------|--|
| Sopa | Sopa de couve flor ^{1,3,5,6,7,8,9,12} |
| Prato | Arroz de frango malandrinho com repolho e cenoura ^{5,6} |
| Dieta | Arroz de frango estufado ao natural com repolho e cenoura ^{5,6} |
| Sobremesa | Fruta da época |

Quinta

| | |
|-----------|---|
| Sopa | Sopa de nabo ^{1,3,5,6,7,8,9,12} |
| prato | Pescada cozida com batata e legumes ^{1,3,4,5,6,7,8,9,12} |
| Dieta | Pescada cozida com batata e legumes |
| Sobremesa | Fruta da época |

Sexta

| | |
|-----------|---|
| Sopa | Caldo verde ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14} |
| Prato | Perna de peru assada com batata assada, arroz e salada de alface ^{1,3,5,6,7,12,14} |
| Dieta | Perna de peru assada ao natural com batata assada, arroz e legumes ^{1,3,5,6,7,12,14} |
| Sobremesa | Fruta da época |

Sábado

| | |
|-----------|---|
| Sopa | Creme de cenoura ^{1,3,5,6,7,8,9,12} |
| Prato | Douradinhos no forno com puré de batata e legumes ^{4,5,6,12} |
| Dieta | Douradinhos no forno com puré de batata e legumes ^{4,5,6,12} |
| Sobremesa | Fruta da época |

*A ementa está sujeita a alterações

*A refeição é constituída por sopa,prato,pão e sobremesa

*Vinho ou outras bebidas são consideradas extras



A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹Cereais que contêm glúten., ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoço, ¹⁴Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.