



# ementa

04 a 10 JULHO de 2022

## PEQUENO ALMOÇO



Elaborado por:

**Equipa Multidisciplinar**

### Segunda-feira

Pequeno-almoço

**Pão c/ leite**<sup>[1, 3, 7, 8, 11, 14]</sup>

**Cevada / leite / chá**<sup>[1, 7]</sup>

**Pão c/ manteiga/ doce / marmelada**<sup>[1, 3, 7, 8, 11, 14]</sup>

### Terça-feira

Pequeno-almoço

**Papa láctea/ não láctea** <sup>[1, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12]</sup>

**Cevada / leite / chá**<sup>[1, 7]</sup>

**Pão c/ manteiga/ doce / marmelada**<sup>[1, 3, 7, 8, 11, 14]</sup>

### Quarta-feira

Pequeno-almoço

**Pão c/ leite**<sup>[1, 3, 7, 8, 11, 14]</sup>

**Cevada / leite / chá**<sup>[1, 7]</sup>

**Pão c/ manteiga/ doce / marmelada**<sup>[1, 3, 7, 8, 11, 14]</sup>

### Quinta-feira

Pequeno-almoço

**Papa láctea/ não láctea** <sup>[1, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12]</sup>

**Cevada / leite / chá**<sup>[1, 7]</sup>

**Pão c/ manteiga/ doce / marmelada**<sup>[1, 3, 7, 8, 11, 14]</sup>

### Sexta-feira

Pequeno-almoço

**Pão c/ leite**<sup>[1, 3, 7, 8, 11, 14]</sup>

**Cevada / leite / chá**<sup>[1, 7]</sup>

**Pão c/ manteiga/ doce / marmelada**<sup>[1, 3, 7, 8, 11, 14]</sup>

### SÁBADO

Pequeno-almoço

**Papa láctea/ não láctea** <sup>[1, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12]</sup>

**Cevada / leite / chá**<sup>[1, 7]</sup>

**Pão c/ manteiga/ doce / marmelada**<sup>[1, 3, 7, 8, 11, 14]</sup>

### DOMINGO

Pequeno-almoço

**Pão c/ leite**<sup>[1, 3, 7, 8, 11, 14]</sup>

**Cevada / leite / chá**<sup>[1, 7]</sup>

**Pão c/ manteiga/ doce / marmelada**<sup>[1, 3, 7, 8, 11, 14]</sup>

Se é alérgico ou intolerante a alguma das substâncias a seguir discriminadas peça mais informação acerca da presença das mesmas nos pratos que constituem a ementa

LEGENDA (? = pode conter)

- 1 GLÚTEN
- 2 CRUSTÁCEOS
- 3 OVOS
- 4 PEIXE
- 5 AMENDOIM
- 6 SOJA
- 7 LEITE
- 8 FRUTOS CASCA RIJA
- 9 AIPO
- 10 MOSTARDA
- 11 SEMENTES DE SESAMO
- 12 TREMOÇOS
- 13 MOLUSCOS
- 14 SULFITOS/DÍÓXIDO DE ENXOFRE

A ementa pode ser alterada, por imprevistos de carácter excecional, motivados pelo fornecimento de matérias-primas ou anomalias dos equipamentos de cozinha.



# ementa

04 a 10 JULHO de 2022

## ALMOÇO



Elaborado por:

**Equipa Multidisciplinar**

### Segunda-feira

Sopa

**Sopa de legumes**

Prato

**Hambúrguer de frango no forno c/ massa e salada de alface e milho**[1, 3, 6, 7, 9, 10, 14]

Dieta

**Hambúrguer de frango no forno c/ massa e salada de alface e milho**[1, 3, 6, 7, 9, 10, 14]

Vegetariano

**Bolonhesa de soja c/ massa e salada alface e milho**[1, 3, 5, 6, 8, 9, 10, 11, 14]

Sobremesa

**Fruta da época**

### Terça-feira

Sopa

**Sopa de feijão-branco c/ nabo**

Prato

**Atum fresco estuf. natural c/ arroz de cenoura e feijão-verde** [4, 9, 10, 11]

Dieta

**Atum fresco estuf. natural c/ arroz de cenoura e feijão-verde** [4, 9, 10, 11]

Vegetariano

**Arroz colorido** (Feijão-branco, milho, pimento e cenoura)[6, 12, 14]

Sobremesa

**Fruta da época**

### Quarta-feira

Sopa

**Sopa de couve-flor**

Prato

**Cozido à portuguesa** [1, 6, 7, 14]

Dieta

**Cozido à portuguesa "pobre"**

Vegetariano

**Lentilhas estufadas c/ cogumelos, batata e couve** [9, 10, 11, 14]

Sobremesa

**Fruta da época**

### Quinta-feira

Sopa

**Sopa de alho francês**

Prato

**Peixe-espada grelh. c/ arroz de ervilhas e salada de alface** [4, 9, 14]

Dieta

**Peixe-espada grelh. c/ arroz de ervilhas e salada de alface** [4, 9, 14]

Vegetariano

**Tofu de cebolada c/ arroz de ervilhas e salada de alface** [1, 5, 6, 8, 9, 10, 14]

Sobremesa

**Pudim**[7]

### Sexta-feira

Sopa

**Sopa de grão**

Prato

**Bife de frango grelh. c/ batata e salada alface e pepino** [14]

Dieta

**Bife de frango grelh. c/ batata e salada alface e pepino** [14]

Vegetariano

**Legumes grelhados c/ ervilhas e batata** [9, 14]

Sobremesa

**Fruta da época**

### SÁBADO

Sopa

**Sopa juliana**

Prato

**Bacalhau fresco estufado ao natural c/ arroz e grelos** [4, 9, 10, 11]

Dieta

**Bacalhau fresco estufado ao natural c/ arroz e grelos** [4, 9, 10, 11]

Vegetariano

**Salada mexicana** (Batata, feijão, milho, feijão-verde, pimento) [9, 10]

Sobremesa

**Fruta da época**

### DOMINGO

Sopa

**Sopa de brócolos**

Prato

**Frango de churrasco c/ batata loura e salada de alface e tomate** [9, 10, 11, 14]

Dieta

**Frango de churrasco c/ batata loura e salada de alface e tomate** [9, 10, 11, 14]

Vegetariano

**Estufado de legumes c/ cogumelos e batata**[9, 10, 14]

Sobremesa

**Fruta da época**



# ementa

04 a 10 JULHO de 2022

## LANCHE



Lanche

logurte c/ fruta<sup>[6, 7]</sup>  
Cevada / leite / chá<sup>[1, 7]</sup>  
Pão c/ fiambre <sup>[1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 14]</sup>

Quinta-feira



Elaborado por:

Equipa Multidisciplinar

Segunda-feira

Lanche

Papa láctea/ não láctea <sup>[1, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12]</sup>  
Cevada / leite / chá<sup>[1, 7]</sup>  
Pão c/ manteiga/ doce / marmelada<sup>[1, 3, 7, 8, 11, 14]</sup>

Lanche

Papa láctea/ não láctea <sup>[1, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12]</sup>  
Cevada / leite / chá<sup>[1, 7]</sup>  
Pão c/ manteiga/ doce / marmelada<sup>[1, 3, 7, 8, 11, 14]</sup>

Sexta-feira

Lanche

logurte c/ fruta<sup>[6, 7]</sup>  
Cevada / leite / chá<sup>[1, 7]</sup>  
Pão c/ queijo<sup>[1, 3, 7, 8, 11, 14]</sup>

Lanche

logurte c/ fruta<sup>[6, 7]</sup>  
Cevada / leite / chá<sup>[1, 7]</sup>  
Pão c/ manteiga/ doce / marmelada<sup>[1, 3, 7, 8, 11, 14]</sup>

Terça-feira

Lanche

Papa láctea/ não láctea <sup>[1, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12]</sup>  
Cevada / leite / chá<sup>[1, 7]</sup>  
Pão c/ manteiga/ doce / marmelada<sup>[1, 3, 7, 8, 11, 14]</sup>

SÁBADO

Lanche

Papa láctea/ não láctea <sup>[1, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12]</sup>  
Cevada / leite / chá<sup>[1, 7]</sup>  
Pão c/ manteiga/ doce / marmelada<sup>[1, 3, 7, 8, 11, 14]</sup>

Quarta-feira

DOMINGO

Se é alérgico ou intolerante a alguma das substâncias a seguir discriminadas peça mais informação acerca da presença das mesmas nos pratos que constituem a ementa

LEGENDA (? = pode conter)

- 1 GLÚTEN
- 2 CRUSTÁCEOS
- 3 OVOS
- 4 PEIXE
- 5 AMENDOIM
- 6 SOJA
- 7 LEITE
- 8 FRUTOS CASCA RIJA
- 9 AIPO
- 10 MOSTARDA
- 11 SEMENTES DE SESAMO
- 12 TREMOÇOS
- 13 MOLUSCOS
- 14 SULFITOS/DÍOXIDO DE ENXOFRE

A ementa pode ser alterada, por imprevistos de carácter excecional, motivados pelo fornecimento de matérias-primas ou anomalias dos equipamentos de cozinha.



# ementa

04 a 10 JULHO de 2022

## JANTAR



Elaborado por:

**Equipa Multidisciplinar**

### Segunda-feira

Sopa

**Sopa de feijão-verde**

Prato

**Arroz de peixe**[1, 2, 3, 4, 6, 7, 9, 10, 11, 13, 14]

Dieta

**Arroz de peixe**[1, 2, 3, 4, 6, 7, 9, 10, 11, 13, 14]

Vegetariano

**Salada de grão de bico, milho e brócolos**[1, 3, 6, 8, 12, 14]

Sobremesa

**Fruta da época**

### Terça-feira

Sopa

**Sopa de curgete**

Prato

**Espetada de peru grelhada c/ batata e salada de tomate**[14]

Dieta

**Espetada de peru grelhada c/ batata e salada de tomate**[14]

Vegetariano

**Jardineira de tofu**[1, 5, 6, 8, 9, 10, 11]

Sobremesa

**Fruta da época**

### Quarta-feira

Sopa

**Sopa de alface**

Prato

**Perca grelhada c/ arroz e brócolos** [4]

Dieta

**Perca grelhada c/ arroz e brócolos** [4]

Vegetariano

**Estufado de legumes c/ feijão-preto e arroz** [9, 10, 11, 12]

Sobremesa

**Fruta da época**

### Quinta-feira

Sopa

**Canja c/ couve** [1, 3]

Prato

**Carne de porco estufada ao natural c/ batata e couve**

Dieta

**Carne de porco estufada ao natural c/ batata e couve**

Vegetariano

**Migas de feijão-frade c/ broa e couve**[1, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 10, 11, 12, 14]

Sobremesa

**Fruta da época**

### Sexta-feira

Sopa

**Sopa de cebola**

Prato

**Salmão grelhado c/ arroz de cenoura e couve-flor** [4]

Dieta

**Salmão grelhado c/ arroz de cenoura e couve-flor** [4]

Vegetariano

**Estufado de legumes c/ grão e massa** [1, 3, 6, 8, 9, 10, 11, 12, 14]

Sobremesa

**Fruta da época**

### SÁBADO

Sopa

**Sopa de agrião**

Prato

**Massa c/ vitela e salada de alface** [1, 3, 14]

Dieta

**Vitela cozida c/ massa e salada de alface** [1, 3, 14]

Vegetariano

**Massa primavera**l (Ervilhas, milho, ananás, azeitonas, brócolos e cenoura)[1, 3, 12]

Sobremesa

**Fruta da época**

### DOMINGO

Sopa

**Sopa de abóbora e ervilhas**[9]

Prato

**Red fish ass. natural c/ arroz de legumes e salada alface** [4, 14]

Dieta

**Red fish ass. natural c/ arroz de legumes e salada alface** [4, 14]

Vegetariano

**Hambúrguer veg. grelh. c/ arroz de legumes e salada alface** [1, 3, 7, 9, 10, 14]

Sobremesa

**Fruta da época**



# ementa

04 a 10 JULHO de 2022

## REFORÇO DA NOITE

Reforço

Leite, chá e bolachas[1, 3, 5, 6, 7, 8, 11, 14]

Quinta-feira



Elaborado por:

Equipa Multidisciplinar

Reforço

Leite, chá e bolachas[1, 3, 5, 6, 7, 8, 11, 14]

Segunda-feira

Reforço

Leite, chá e bolachas[1, 3, 5, 6, 7, 8, 11, 14]

Sexta-feira

Reforço

Leite, chá e bolachas[1, 3, 5, 6, 7, 8, 11, 14]

Terça-feira

Reforço

Leite, chá e bolachas[1, 3, 5, 6, 7, 8, 11, 14]

SÁBADO

Reforço

Leite, chá e bolachas[1, 3, 5, 6, 7, 8, 11, 14]

Quarta-feira

Reforço

Leite, chá e bolachas[1, 3, 5, 6, 7, 8, 11, 14]

DOMINGO

Se é alérgico ou intolerante a alguma das substâncias a seguir discriminadas peça mais informação acerca da presença das mesmas nos pratos que constituem a ementa

LEGENDA (? = pode conter)

- 1 GLÚTEN
- 2 CRUSTÁCEOS
- 3 OVOS
- 4 PEIXE
- 5 AMENDOIM
- 6 SOJA
- 7 LEITE
- 8 FRUTOS CASCA RIJA
- 9 AIPO
- 10 MOSTARDA
- 11 SEMENTES DE SESAMO
- 12 TREMOÇOS
- 13 MOLUSCOS
- 14 SULFITOS/DIÓXIDO DE ENXOFRE

A ementa pode ser alterada, por imprevistos de carácter excepcional, motivados pelo fornecimento de matérias-primas ou anomalias dos equipamentos de cozinha.