



ementa

31 a 06 NOVEMBRO de 2022

ALMOÇO



Elaborado por:

Equipa Multidisciplinar



Segunda-feira

Sopa
Sopa de legumes
 Prato
Esparguete à italiana c/ salada de tomate^[1, 3, 7, 14]
 Dieta
Bife de porco grelhado c/ massa e salada de tomate^[1, 3, 14]
 Vegetariano
Massa primavera (Ervilhas, milho, ananás, azeitonas, brócolos e cenoura)^[1, 3, 12]
 Sobremesa
 Fruta da época

Terça-feira

Sopa
Sopa à lavrador^[1, 3]
 Prato
Bacalhau à Gomes de Sá c/ salada de alface ^[3, 4, 14]
 Dieta
Bacalhau cozido c/ batata e feijão-verde ^[4]
 Vegetariano
Salada de feijão-frade c/ batata, brócolos e cenoura^[6, 12, 14]
 Sobremesa
 Fruta da época

Quarta-feira

Sopa
Sopa de alho francês
 Prato
Bife de frango grelhado c/ arroz de cenoura e salada de alface e curgete ^[14]
 Dieta
Bife de frango grelhado c/ arroz de cenoura e salada de alface e curgete ^[14]
 Vegetariano
Lentilhas estufadas c/ legumes e massa ^[1, 3, 9, 10, 11]
 Sobremesa
 Fruta da época

Quinta-feira

Sopa
Sopa de feijão-verde c/ tomate
 Prato
Bacalhau fresco cozido c/ batata e couve ^[4]
 Dieta
Bacalhau fresco cozido c/ batata e couve ^[4]
 Vegetariano
Favas estufadas (c/ curgete e tomate) c/ batata^[9, 10, 11, 14]
 Sobremesa
 Gelatina ^[1, 3, 6, 7, 8, 14]

Sexta-feira

Sopa
Sopa de agrião
 Prato
Feijoada à transmontana c/ arroz ^[1, 6, 7, 14]
 Dieta
Carnes mistas cozidas c/ arroz e couve
 Vegetariano
Feijoada de curgete c/ arroz ^[6, 12, 14]
 Sobremesa
 Fruta da época

SÁBADO

Sopa
Sopa de cebola
 Prato/ Dieta
Carapau grelhado c/ batata e brócolos ^[4]
 Alternativa
Salmão grelhado c/ batata e brócolos ^[4]
 Vegetariano
Jardineira de tofu^[1, 5, 6, 8, 9, 10, 11]
 Sobremesa
 Fruta da época

DOMINGO

Sopa
Sopa primavera ^[9]
 Prato
Peru assado c/ arroz de alho francês e salada de alface e pimento^[9, 10, 11, 14]
 Dieta
Peru ass. s/ temp. c/ arroz alho francês e salada alface e pimento^[14]
 Vegetariano
Estufado de couve e ervilhas c/ arroz de alho francês ^[9, 10, 12]
 Sobremesa
 Fruta da época

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 excecional, motivados pelo fornecimento de matérias-primas ou anomalias dos equipamentos de cozinha.