



ementa

19 a 25 DEZEMBRO de 2022

ALMOÇO



Elaborado por:

Nutricionista Diana Sintra

Segunda-feira

Sopa
Sopa de legumes
 Prato
Massa c/ carne de porco e salada de alface [1, 3, 9, 10, 11, 14]
 Dieta
Carne de porco estufada ao natural c/ massa e salada de alface [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
Solha frita c/ salada russa [1, 4, 6, 9]
 Dieta
solha assada ao natural c/ salada russa [4, 9, 10, 11]
 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 arroz de cenoura [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
Frango fricassé c/ arroz e legumes salteados [3, 14]
 Dieta
Peitinhos de frango estufados ao natural c/ arroz e legumes salteados [9, 10, 11, 14]
 Vegetariano
Feijoada de curgete c/ arroz [6, 12, 14]
 Sobremesa
Fruta da época

SÁBADO

Sopa
Sopa de cebola
 Prato
Bacalhau assado c/ broa, batata e grelos [1, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 14]
 Dieta
Bacalhau assado c/ broa, batata e grelos [1, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 14]
 Vegetariano
Jardineira de tofu [1, 5, 6, 8, 9, 10, 11]
 Sobremesa
Fruta da época

DOMINGO

Sopa
Sopa primavera [9]
 Prato
Borrego assado c/ batata e salada de alface e pimento [9, 10, 11, 14]
 Dieta
Borrego assado c/ batata e salada de alface e pimento [9, 10, 11, 14]
 Vegetariano
Estufado de couve e ervilhas c/ arroz de alho francês [9, 10, 12]
 Sobremesa
Mousse de chocolate [1, 3, 5, 6, 7, 8, 11, 14]

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.