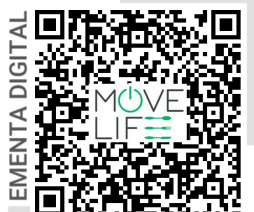




ementa

02 a 08 JANEIRO de 2023

ALMOÇO



Elaborado por:
Nutricionista Diana Sintra

Segunda-feira

Sopa
Sopa de nabiças
Prato
Jardineira de peru[9, 10, 11, 14]
Dieta
Frango cozido c/ batata, feijão-verde e cenoura
Vegetariano
Jardineira de tofu[1, 5, 6, 8, 9, 10, 11]
Sobremesa
Fruta da época

Terça-feira

Sopa
Sopa de feijão
Prato
Bacalhau fresco grelh. c/ arroz de espinafres e salada de tomate [4, 14]
Dieta
Bacalhau fresco grelh. c/ arroz de espinafres e salada de tomate [4, 14]
Vegetariano
Legumes salteados c/ grão e broa[1, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 10, 11, 12, 14]
Sobremesa
Fruta da época

Quarta-feira

Sopa
Sopa de abóbora e espinafres
Prato
Almôndegas mistas c/ massa e salada de alface e curgete [1, 3, 7, 14]
Dieta
Vitela cozida c/ massa e salada de alface e curgete [1, 3, 14]
Vegetariano
Almôndegas vegetarianas c/ massa e salada de alface e curgete [1, 3, 6, 9, 10, 11, 14]
Sobremesa
Fruta da época

Quinta-feira

Sopa
Sopa de feijão-verde c/ tomate
Prato
Pota à lagareiro c/ batata a murro e migas[1, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14]
Dieta
Pota à lagareiro c/ batata a murro e migas[1, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14]
Vegetariano
Caril de favas c/ batata [1, 8, 9, 10, 11, 14]
Sobremesa
Gelatina [1, 3, 6, 7, 8, 14]

Sexta-feira

Sopa
Sopa de curgete
Prato
Espetada de frango grelh. c/ arroz de legumes e salada de alface [14]
Dieta
Espetada de frango grelh. c/ arroz de legumes e salada de alface [14]
Vegetariano
Estufado de legumes c/ feijão-preto e arroz [9, 10, 11, 12]
Sobremesa
Fruta da época

SÁBADO

Sopa
Sopa de grão
Prato
Corvina assada ao natural c/ batata e brócolos [4]
Dieta
Corvina assada ao natural c/ batata e brócolos [4]
Vegetariano
Salada de grão de bico, milho e brócolos[1, 3, 6, 8, 12, 14]
Sobremesa
Fruta da época

DOMINGO

Sopa
Sopa juliana
Prato
Rolo de lombo de porco c/ arroz de alho francês e salada de alface [1, 3, 6, 7, 9, 10, 11, 14]
Dieta
Rolo de lombo de porco c/ arroz de alho francês e salada de alface [1, 3, 6, 7, 9, 10, 11, 14]
Vegetariano
Lentilhas estufadas c/ legumes e arroz de alho francês[9, 10, 11]
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.