



ementa

09 a 15 JANEIRO de 2023

ALMOÇO



Elaborado por:

Nutricionista Diana Sintra

Segunda-feira

Sopa

Sopa de Lentilhas

Prato

Costeleta de porco grelh. c/ massa e salada de alface e tomate [1, 3, 14]

Dieta

Costeleta de porco grelh. c/ massa e salada de alface e tomate [1, 3, 14]

Vegetariano

Massa siciliana (Grão, alho-francês, cenoura, tomate e azeitonas) [1, 3, 6, 8, 12, 14]

Sobremesa

Fruta da época

Terça-feira

Sopa

Sopa de Peixe [1, 2, 3, 4, 6, 7, 9, 10, 13]

Prato

Atum c/ ovo, feijão-frade, batata e cenoura [3, 4, 6]

Dieta

Atum em água c/ ovo, feijão-frade, batata e cenoura [3, 4]

Vegetariano

Salada de feijão-frade c/ batata, brócolos e cenoura [6, 12, 14]

Sobremesa

Fruta da época

Quarta-feira

Sopa

Sopa à lavrador [1, 3]

Prato

Arroz à valenciana c/ salada de alface e curgete [1, 6, 7, 9, 10, 11, 14]

Dieta

Frango cozido c/ arroz cenoura e salada de alface e curgete [14]

Vegetariano

Tofu grelhado c/ arroz de cenoura e salada de alface e curgete [1, 5, 6, 8, 9, 10, 14]

Sobremesa

Fruta da época

Quinta-feira

Sopa

Sopa de agrião

Prato

Bacalhau assado c/ broa, batata a murro e grelos [1, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 14]

Dieta

Bacalhau grelhado c/ batata e grelos [4]

Vegetariano

Salada fria de couscous e ervilhas [1, 6, 9, 10, 11, 12]

Sobremesa

Leite creme [1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11]

Sexta-feira

Sopa

Sopa de cebola

Prato

Peitinhos frango salt. c/ arroz de tomate e s. alface e milho [9, 10, 11, 14]

Dieta

Peitinhos frango estuf. c/ arroz de tomate e s. alface e milho [9, 10, 11, 14]

Vegetariano

Hambúrguer veg. grelh. c/ arroz tomate e salada alface e milho [1, 3, 7, 9, 10, 14]

Sobremesa

Fruta da época

SÁBADO

Sopa

Sopa de ervilhas [9]

Prato

Cavala grelhada c/ batata e couve [4]

Dieta

Cavala grelhada c/ batata e couve [4]

Vegetariano

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

Sobremesa

Fruta da época

DOMINGO

Sopa

Sopa de couve lombarda

Prato

Chanfana de peru c/ arroz e salada de alface e pepino [9, 10, 11, 14]

Dieta

Chanfana de peru c/ arroz e salada de alface e pepino [9, 10, 11, 14]

Vegetariano

Favas estufadas (c/ curgete e tomate) c/ arroz [9, 10, 11, 14]

Sobremesa

Fruta da época