



ementa

12 a 18 JUNHO de 2023

ALMOÇO



Elaborado por:

Nutricionista Diana Sintra

Segunda-feira

Sopa

Sopa juliana

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

Esparguete à italiana c/ 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

Pescada cozida c/ ovo, batata e couve [3, 4]

Dieta

Pescada cozida c/ ovo, batata e couve [3, 4]

Vegetariano

Caril de favas c/ batata [1, 5, 8, 9, 10, 11, 14]

Sobremesa

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

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

Solha assada ao natural c/ batata e brócolos [4, 9, 10, 11]

Dieta

Solha assada ao natural c/ batata e brócolos [4, 9, 10, 11]

Vegetariano

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

Sobremesa

Fruta da época

DOMINGO

Sopa

Sopa primavera [9]

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.