



ementa

04 a 10 SETEMBRO de 2023

ALMOÇO



Elaborado por:

Nutricionista Diana Sintra

Segunda-feira

Sopa
Sopa de legumes
 Prato
Ovos mexidos c/ salsicha, arroz e salada de alface e milho[1, 3, 6, 7, 9, 10, 14]
 Dieta
Bife de porco grelhado c/ arroz e salada de alface e milho[1, 4]
 Vegetariano
Hamburguer vegetariano grelhado c/ arroz e salada de alface e milho[1, 3, 7, 9, 10, 14]
 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
Esparguete salteado c/ pato, milho, cenoura e brócolos [1, 3, 5, 8, 9, 10, 11]
 Dieta
Peitinhos de frango estufados ao natural c/ massa e salada de alface e milho[1, 3, 9, 10, 11, 14]
 Vegetariano
Leguminhas 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[1, 5, 8, 9, 10, 11, 14]
 Sobremesa
 Leite creme [1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11]

Sexta-feira

Sopa
Sopa de agrião
 Prato
Espetada de frango grelhada c/ arroz de cenoura e salada de alface e curgete [1, 4]
 Dieta
Espetada de frango grelhada c/ arroz de cenoura e salada de alface e curgete [1, 4]
 Vegetariano
Feijoada de curgete c/ arroz de cenoura[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[1, 4]
 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.