



ementa

02 a 08 OUTUBRO de 2023

ALMOÇO



Elaborado por:
Nutricionista Diana Sintra

Segunda-feira

Sopa
Sopa de legumes
Prato
Grelhada mista c/ massa e salada de alface e milho [1, 3, 14]
Dieta
Grelhada mista c/ massa e salada de alface e milho [1, 3, 14]
Vegetariano
Bolonhesa de soja c/ massa e salada alface e milho[1, 3, 5, 6, 8, 9, 10, 11, 14]
Sobremesa
Fruta da época

Terça-feira

Sopa
Sopa de feijão-branco c/ nabo
Prato
Atum fresco estuf. natural c/ arroz de cenoura e feijão-verde [4, 9, 10, 11]
Dieta
Atum fresco estuf. natural c/ arroz de cenoura e feijão-verde [4, 9, 10, 11]
Vegetariano
Arroz colorido (Feijão-branco, milho, pimento e cenoura)[6, 12, 14]
Sobremesa
Fruta da época

Quarta-feira

Sopa
Sopa de couve-flor
Prato
Rojões c/ batata e brócolos
Dieta
Bife de porco estufado ao natural c/ batata e brocolos
Vegetariano
Lentilhas estufadas c/ cogumelos, batata e salada de alface e tomate [9, 10, 11, 14]
Sobremesa
Fruta da época

Quinta-feira

Sopa
Sopa de alho francês
Prato
Peixe-espada grelh. c/ arroz de ervilhas e salada de alface [4, 9, 14]
Dieta
Peixe-espada grelh. c/ arroz de ervilhas e salada de alface [4, 9, 14]
Vegetariano
Tofu de cebolada c/ arroz de ervilhas e salada de alface [1, 5, 6, 8, 9, 10, 14]
Sobremesa
Aletria[1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11]

Sexta-feira

Sopa
Sopa de curgete
Prato
Bife de frango grelh. c/ massa e salada de alface e pepino[1, 3, 14]
Dieta
Bife de frango grelh. c/ massa e salada de alface e pepino[1, 3, 14]
Vegetariano
Legumes grelhados c/ ervilhas e batata [9, 14]
Sobremesa
Fruta da época

SÁBADO

Sopa
Sopa juliana
Prato
Bacalhau fresco estuf. ao natural c/ arroz e salada de tomate[4, 9, 10, 11, 14]
Dieta
Bacalhau fresco estuf. ao natural c/ arroz e salada de tomate[4, 9, 10, 11, 14]
Vegetariano
Salada mexicana (Batata, feijão, milho, feijão-verde, pimento) [1, 5, 8, 9, 10, 11]
Sobremesa
Fruta da época

DOMINGO

Sopa
Sopa de brócolos
Prato
Frango de churrasco c/ batata loura e salada de alface e tomate [9, 10, 11, 14]
Dieta
Frango de churrasco c/ batata loura e salada de alface e tomate [9, 10, 11, 14]
Vegetariano
Estufado de legumes c/ cogumelos e batata[1, 5, 8, 9, 10, 11, 14]
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.