



# ementa

09 a 15 OUTUBRO de 2023

## ALMOÇO



Elaborado por:

**Nutricionista Diana Sintra**

### Segunda-feira

Sopa  
**Sopa de espinafres**  
 Prato  
**Rancho** [1, 3, 6, 7, 14]  
 Dieta  
**Carnes mistas cozidas c/ massa, grão e couve** [1, 3]  
 Vegetariano  
**Rancho vegetariano**[1, 3, 6, 8, 12, 14]  
 Sobremesa  
**Fruta da época**

### Terça-feira

Sopa  
**Sopa primavera** [9]  
 Prato  
**Caldeirada mista c/ salada de tomate**[4, 9, 10, 11, 13, 14]  
 Dieta  
**Caldeirada mista c/ salada de tomate**[4, 9, 10, 11, 13, 14]  
 Vegetariano  
**Legumes salteados c/ feijão e batata** [6, 12, 14]  
 Sobremesa  
**Fruta da época**

### Quarta-feira

Sopa  
**Caldo verde** [1, 9]  
 Prato  
**Strogonoff de frango c/ cogumelos, arroz e salada de alface e tomate** [1, 5, 7, 8, 9, 10, 11, 14]  
 Dieta  
**Peitinhos de frango estufados ao natural c/ arroz e salada de alface e tomate** [9, 10, 11, 14]  
 Vegetariano  
**Strogonoff soja c/ cogumelos, arroz e salada alface e tomate** [1, 5, 6, 8, 9, 10, 11, 14]  
 Sobremesa  
**Fruta da época**

### Quinta-feira

Sopa  
**Creme de cenoura**  
 Prato  
**Atum c/ ovo e salada russa**[3, 4, 6, 9]  
 Dieta  
**Atum em água c/ ovo e salada russa**[3, 4, 9]  
 Vegetariano  
**Salada russa vegetariana**[9]  
 Sobremesa  
**Papas de abóbora** [1, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11]

### Sexta-feira

Sopa  
**Sopa de nabiças**  
 Prato  
**Frango assado c/ arroz de alho francês e salada de alface** [9, 10, 11, 14]  
 Dieta  
**Frango assado s/ tempero c/ arroz de alho francês e salada de alface** [14]  
 Vegetariano  
**Arroz de legumes, cogumelos e lentilhas**[14]  
 Sobremesa  
**Fruta da época**

### SÁBADO

Sopa  
**Sopa de Favas**  
 Prato  
**Pota cozida c/ molho verde, batata e grelos**[13]  
 Dieta  
**Pota cozida c/ molho verde, batata e grelos**[13]  
 Vegetariano  
**Legumes salteados c/ grão e broa**[1, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 10, 11, 12, 14]  
 Sobremesa  
**Fruta da época**

### DOMINGO

Sopa  
**Sopa de repolho**  
 Prato  
**Vitela estufada c/ cogumelos, arroz e salada de tomate** [14]  
 Dieta  
**Vitela estufada c/ cogumelos, arroz e salada de tomate** [14]  
 Vegetariano  
**Tofu grelhado c/ arroz e salada de tomate** [1, 5, 6, 8, 9, 10, 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.