



ementa

27 Novembro a 03 Dezembro de 2023

ALMOÇO



Elaborado por:

Nutricionista Diana Sintra



Quinta-feira

Sopa
Creme de cenoura

Prato
solha assada ao natural c/ salada russa[4, 9, 10, 11]

Dieta
solha assada ao natural c/ salada russa[4, 9, 10, 11]

Vegetariano
Salada russa vegetariana[9]

Sobremesa
Gelatina [1, 3, 6, 7, 8, 14]

Segunda-feira

Sopa
Sopa de espinafres

Prato
Ovos mexidos c/ salsicha, arroz cenoura e salada alface e pimento[1, 3, 6, 7, 9, 10, 14]

Dieta
Bife porco grelh. c/ arroz cenoura e salada alface e pimento[1, 4]

Vegetariano
Rancho vegetariano[1, 3, 6, 8, 12, 14]

Sobremesa
Fruta da época

Sexta-feira

Sopa
Sopa de nabiças

Prato
Frango estufado c/ massa e salada de alface e pepino[1, 3, 9, 10, 11, 14]

Dieta
Hambúrguer frango grelh. c/ massa e salada alface e pepino [1, 3, 6, 7, 9, 10, 14]

Vegetariano
Arroz de legumes, cogumelos e lentilhas[1, 4]

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

SÁBADO

Sopa
Sopa de Favas

Prato
Pota à lagareiro c/ batata a murro e grelos [13]

Dieta
Pota à lagareiro c/ batata a murro 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

Quarta-feira

Sopa
Caldo verde [1, 9]

Prato
Arroz de frango c/ couve[9, 10, 11]

Dieta
Arroz de frango c/ couve[9, 10, 11]

Vegetariano
Stroganoff soja c/ cogumelos, arroz e salada alface e tomate [1, 5, 6, 8, 9, 10, 11, 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.