



ementa

18 a 24 DEZEMBRO de 2023

ALMOÇO



Elaborado por:

Nutricionista Diana Sintra

Segunda-feira

Sopa
Sopa de nabo
 Prato
Bife à espanhola c/ salada de alface [14]
 Dieta
Bife à espanhola c/ salada de alface [14]
 Vegetariano
Estufado de legumes c/ grão e massa [1, 3, 6, 8, 9, 10, 11, 12, 14]
 Sobremesa
Fruta da época

Terça-feira

Sopa
Sopa de feijão-frade
 Prato
Red fish assado ao natural c/ arroz e legumes salteados [4, 14]
 Dieta
Red fish assado ao natural c/ arroz e legumes salteados [4, 14]
 Vegetariano
Tofu salteado c/ legumes e arroz [1, 5, 6, 8, 9, 10, 11, 14]
 Sobremesa
Fruta da época

Quarta-feira

Sopa
Creme de cenoura
 Prato
Peitinhos de peru estufados ao natural c/ massa e brócolos [1, 3, 5, 8, 9, 10, 11]
 Dieta
Peitinhos de peru estufados ao natural c/ massa e brócolos [1, 3, 5, 8, 9, 10, 11]
 Alternativa
Strogonoff de soja c/ cogumelos, arroz e feijão-verde[1, 5, 6, 8, 9, 10, 11, 14]
 Sobremesa
Fruta da época

Quinta-feira

Sopa
Sopa de espinafres
 Prato
Arroz de lulas c/ salada de tomate [1, 2, 3, 4, 6, 7, 9, 10, 11, 13, 14]
 Dieta
Lulas cozidas c/ arroz e molho verde e salada de tomate [13, 14]
 Vegetariano
Migas de feijão-frade c/ broa e couve[1, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 10, 11, 12, 14]
 Sobremesa
Gelatina [1, 3, 6, 7, 8, 14]

Sexta-feira

Sopa
Caldo verde [1, 9]
 Prato
Rojões c/ batata e salada de alface [14]
 Dieta
Carne de porco cozida c/ batata, nabo e cenoura
 Vegetariano
Legumes grelhados c/ ervilhas e batata [9, 14]
 Sobremesa
Fruta da época

SÁBADO

Sopa
Sopa primavera [9]
 Prato
Caldeirada mista c/ salada de alface [4, 9, 10, 11, 13, 14]
 Dieta
Caldeirada mista c/ salada de alface [4, 9, 10, 11, 13, 14]
 Vegetariano
Jardineira de cogumelos[9, 10, 11]
 Sobremesa
Fruta da época

DOMINGO

Sopa
Sopa de repolho
 Prato
Bacalhau assado c/ broa, batata e grelos[1, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 14]
 Dieta
Bacalhau assado c/ broa, batata e grelos[1, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 14]
 Vegetariano
Arroz colorido (Feijão-branco, milho, pimento e cenoura)[6, 12, 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/DÍÓXIDO DE ENXOFRE

A ementa pode ser alterada, por imprevistos de carácter excecional, motivados pelo fornecimento de matérias-primas ou anomalias dos equipamentos de cozinha.