



ementa

25 a 31 DEZEMBRO de 2023

ALMOÇO



Elaborado por:

Nutricionista Diana Sintra

Segunda-feira

Sopa
Sopa de nabijas
 Prato
Lombo de porco assado c/ batata e legumes salteados [1, 3, 5, 6, 7, 14]
 Dieta
Lombo de porco assado c/ batata e legumes salteados [1, 3, 5, 6, 7, 14]
 Vegetariano
Jardineira de tofu[1, 5, 6, 8, 9, 10, 11]
 Sobremesa
Fruta da época

Terça-feira

Sopa
Sopa de feijão
 Prato
Bacalhau fresco grelh. c/ arroz de espinafres e salada de tomate [4, 14]
 Dieta
Bacalhau fresco grelh. c/ arroz de espinafres e salada de tomate [4, 14]
 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
Sopa de abóbora e espinafres
 Alternativa
Massa c/ carne de porco e salada de alface [1, 3, 9, 10, 11, 14]
 Dieta
Vitela cozida c/ massa e salada de alface e curgete [1, 3, 14]
 Vegetariano
Almôndegas vegetarianas c/ massa e salada de alface e curgete [1, 3, 6, 9, 10, 11, 14]
 Sobremesa
Fruta da época

Quinta-feira

Sopa
Sopa de feijão-verde c/ tomate
 Prato
Pota à lagareiro c/ batata a murro e migas[1, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14]
 Dieta
Pota à lagareiro c/ batata a murro e migas[1, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14]
 Vegetariano
Caril de favas c/ batata [1, 5, 8, 9, 10, 11, 14]
 Sobremesa
Mousse de chocolate[1, 3, 5, 6, 7, 8, 11, 14]

Sexta-feira

Sopa
Sopa de curgete
 Prato
Espetada de frango grelh. c/ arroz de legumes e salada de alface [14]
 Dieta
Espetada de frango grelh. c/ arroz de legumes e salada de alface [14]
 Vegetariano
Estufado de legumes c/ feijão-preto e arroz [9, 10, 11, 12]
 Sobremesa
Fruta da época

SÁBADO

Sopa
Sopa de grão
 Prato
Corvina assada ao natural c/ batata e brócolos [4]
 Dieta
Corvina assada ao natural c/ batata e brócolos [4]
 Vegetariano
Salada de grão de bico, milho e brócolos[1, 3, 6, 8, 12, 14]
 Sobremesa
Fruta da época

DOMINGO

Sopa
Sopa juliana
 Prato
Rolo de lombo de porco c/ arroz de alho francês e salada de alface [1, 3, 5, 6, 7, 14]
 Dieta
Rolo de lombo de porco c/ arroz de alho francês e salada de alface [1, 3, 5, 6, 7, 14]
 Vegetariano
Lentilhas estufadas c/ legumes e arroz de alho francês[9, 10, 11]
 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.