



# ementa

01 a 07 JANEIRO de 2024

## ALMOÇO



Elaborado por:

**Nutricionista Diana Sintra**

### Segunda-feira

Sopa

**Sopa de Lentilhas**

Prato

**Frango de churrasco c/ batata louira e salada de alface e tomate** [9, 10, 11, 14]

Dieta

**Frango de churrasco c/ batata louira e salada de alface e tomate** [9, 10, 11, 14]

Vegetariano

**Massa siciliana** (Grão, alho-francês, cenoura, tomate e azeitonas) [1, 3, 6, 8, 12, 14]

Sobremesa

**Fruta da época**

### Terça-feira

Sopa

**Sopa de Peixe** [1, 2, 3, 4, 6, 7, 9, 10, 13]

Prato

**Atum c/ ovo, feijão-frade, batata e cenoura** [3, 4, 6]

Dieta

**Atum em água c/ ovo, feijão-frade, batata e cenoura** [3, 4]

Vegetariano

**Salada de feijão-frade c/ batata, brócolos e cenoura** [6, 12, 14]

Sobremesa

**Fruta da época**

### Quarta-feira

Sopa

**Sopa à lavrador** [1, 3]

Prato

**Arroz à valenciana c/ salada de alface e curgete** [1, 6, 7, 9, 10, 11, 14]

Dieta

**Frango cozido c/ arroz cenoura e salada de alface e curgete** [1, 4]

Vegetariano

**Tofu grelhado c/ arroz de cenoura e salada de alface e curgete** [1, 5, 6, 8, 9, 10, 14]

Sobremesa

**Fruta da época**

### Quinta-feira

Sopa

**Sopa de cebola**

Prato

**Massada de peixe c/ salada de tomate** [1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 13, 14]

Dieta

**Pescada cozida c/ batata e couve** [4]

Vegetariano

**Salada fria de couscous e ervilhas** [1, 5, 6, 8, 9, 10, 11, 12]

Sobremesa

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

### Sexta-feira

Sopa

**Sopa de agrião**

Prato

**Peitinhos frango salt. c/ arroz de tomate e s. alface e milho** [9, 10, 11, 14]

Dieta

**Peitinhos frango estuf. c/ arroz de tomate e s. alface e milho** [9, 10, 11, 14]

Vegetariano

**Hambúrguer veg. grelh. c/ arroz tomate e salada alface e milho** [1, 3, 7, 9, 10, 14]

Sobremesa

**Fruta da época**

### SÁBADO

Sopa

**Sopa de ervilhas** [9]

Prato

**Cavala grelhada c/ batata e couve** [4]

Dieta

**Cavala grelhada c/ batata e couve** [4]

Vegetariano

**Estufado de legumes c/ grão e massa** [1, 3, 6, 8, 9, 10, 11, 12, 14]

Sobremesa

**Fruta da época**

### DOMINGO

Sopa

**Sopa de couve lombarda**

Prato

**Chanfana de peru c/ arroz e salada de alface e pepino** [9, 10, 11, 14]

Dieta

**Chanfana de peru c/ arroz e salada de alface e pepino** [9, 10, 11, 14]

Vegetariano

**Favas estufadas (c/ curgete e tomate) c/ arroz** [1, 5, 8, 9, 10, 11, 14]

Sobremesa

**Fruta da época**