



# ementa

11 a 17 DEZEMBRO de 2023

## ALMOÇO



Elaborado por:

**Nutricionista Diana Sintra**

### Segunda-feira

Sopa  
**Sopa de legumes**  
 Prato  
**Massa c/ carne de porco e salada de alface** [1, 3, 9, 10, 11, 14]  
 Dieta  
**Carne de porco estufada ao natural c/ massa e salada de alface** [1, 3, 14]  
 Vegetariano  
**Massa primavera** (Ervilhas, milho, ananás, azeitonas, brócolos e cenoura) [1, 3, 12]  
 Sobremesa  
**Fruta da época**

### Terça-feira

Sopa  
**Sopa à lavrador** [1, 3]  
 Prato  
**Solha frita c/ salada russa** [1, 4, 6, 9]  
 Dieta  
**solha assada ao natural c/ salada russa** [4, 9, 10, 11]  
 Vegetariano  
**Salada de feijão-frade c/ batata, brócolos e cenoura** [6, 12, 14]  
 Sobremesa  
**Fruta da época**

### Quarta-feira

Sopa  
**Sopa de alho francês**  
 Prato  
**Bife de frango grelhado c/ arroz de cenoura e salada de alface e curgete** [14]  
 Dieta  
**Bife de frango grelhado c/ arroz de cenoura e salada de alface e curgete** [14]  
 Vegetariano  
**Lentilhas estufadas c/ legumes e arroz de cenoura** [9, 10, 11]  
 Sobremesa  
**Fruta da época**

### Quinta-feira

Sopa  
**Sopa de feijão-verde c/ tomate**  
 Prato  
**Bacalhau fresco cozido c/ batata e couve** [4]  
 Dieta  
**Bacalhau fresco cozido c/ batata e couve** [4]  
 Vegetariano  
**Favas estufadas (c/ curgete e tomate) c/ batata** [1, 5, 8, 9, 10, 11, 14]  
 Sobremesa  
**Gelatina** [1, 3, 6, 7, 8, 14]

### Sexta-feira

Sopa  
**Sopa de agrião**  
 Prato  
**Frango fricassé c/ arroz e legumes salteados** [3, 14]  
 Dieta  
**Peitinhos de frango estufados ao natural c/ arroz e legumes salteados** [9, 10, 11, 14]  
 Vegetariano  
**Feijoada de curgete c/ arroz** [6, 12, 14]  
 Sobremesa  
**Fruta da época**

### SÁBADO

Sopa  
**Sopa de cebola**  
 Prato/ Dieta  
**Carapau grelhado c/ batata e brócolos** [4]  
 Alternativa  
**Salmão grelhado c/ batata e brócolos** [4]  
 Vegetariano  
**Jardineira de tofu** [1, 5, 6, 8, 9, 10, 11]  
 Sobremesa  
**Fruta da época**

### DOMINGO

Sopa  
**Sopa primavera** [9]  
 Prato  
**Peru assado c/ arroz de alho francês e salada de alface e pimento** [9, 10, 11, 14]  
 Dieta  
**Peru ass. s/ temp. c/ arroz alho francês e salada alface e pimento** [14]  
 Vegetariano  
**Estufado de couve e ervilhas c/ arroz de alho francês** [9, 10, 12]  
 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.