



# ementa

08 a 12 JANEIRO de 2024



Elaborado por:

**Nutricionista Diana Sintra**

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

## Segunda-feira

Suplemento da manhã

**Bolachas**[1, 3, 5, 6, 7, 8, 11, 14]

Sopa

**Sopa de legumes**

Prato

**Hambúrguer de frango no forno c/ massa e salada de alface e milho**[1, 3, 6, 7, 9, 10, 14]

Dieta

**Hambúrguer de frango no forno c/ massa e salada de alface e milho**[1, 3, 6, 7, 9, 10, 14]

Vegetariano

**Bolonhesa de soja c/ massa e salada alface e milho**[1, 3, 5, 6, 8, 9, 10, 11, 14]

Sobremesa

**Fruta da época**

Lanche

**Leite e pão c/ manteiga** [1, 3, 7, 8, 11, 14]

## Terça-feira

Suplemento da manhã

**Pera**

Sopa

**Sopa de feijão-branco c/ nabo**

Prato

**Atum fresco estuf. natural c/ arroz de cenoura e feijão-verde** [4, 9, 10, 11]

Dieta

**Atum fresco estuf. natural c/ arroz de cenoura e feijão-verde** [4, 9, 10, 11]

Vegetariano

**Arroz colorido** (Feijão-branco, milho, pimento e cenoura)[6, 12, 14]

Sobremesa

**Fruta da época**

Lanche

**Leite e pão c/ fiambre** [1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 14]

## Quarta-feira

Suplemento da manhã

**Pão** [1, 3, 7, 8, 11, 14]

Sopa

**Sopa de couve-flor**

Prato

**Empadão de carne c/ salada de alface e tomate** [3, 7, 9, 10, 11, 14]

Dieta

**Bife de porco grelhado c/ batata e salada de alface e tomate** [14]

Vegetariano

**Lentilhas estufadas c/ cogumelos, batata e salada de alface e tomate** [9, 10, 11, 14]

Sobremesa

**Fruta da época**

Lanche

**logurte e pão c/ manteiga** [1, 3, 7, 8, 11, 14]

## Quinta-feira

Suplemento da manhã

**Bolachas**[1, 3, 5, 6, 7, 8, 11, 14]

Sopa

**Sopa de alho francês**

Prato

**Perca grelhada c/ arroz de ervilhas e salada de alface** [4, 9, 14]

Dieta

**Perca grelhada c/ arroz de ervilhas e salada de alface** [4, 9, 14]

Vegetariano

**Tofu de cebolada c/ arroz de ervilhas e salada de alface** [1, 5, 6, 8, 9, 10, 14]

Sobremesa

**Pudim**[7]

Lanche

**Cereais de arroz e trigo integral c/ leite** [1, 5, 7, 8]

## Sexta-feira

Suplemento da manhã

**Maçã**

Sopa

**Sopa de grão**

Prato

**Jardineira de frango**[9, 10, 11, 14]

Dieta

**Bife de frango grelh. c/ batata e salada alface e pepino** [14]

Vegetariano

**Legumes grelhados c/ ervilhas e batata** [9, 14]

Sobremesa

**Fruta da época**

Lanche

**Leite e pão c/ queijo fresco de barrar**[1, 3, 7, 8, 11, 14]

### 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 SÊSAMO
- 12 TREMOÇOS
- 13 MOLUSCOS
- 14 SULFITOS/DIÓXIDO DE ENXOFRE

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