



ementa

15 a 21 JANEIRO de 2024

ALMOÇO



Elaborado por:

Nutricionista Diana Sintra

Segunda-feira

Sopa
Sopa de espinafres
Prato
Rancho [1, 3, 6, 7, 14]
Dieta
Carnes mistas cozidas c/ massa, grão e couve [1, 3]
Vegetariano
Rancho vegetariano[1, 3, 6, 8, 12, 14]
Sobremesa
Fruta da época

Terça-feira

Sopa
Sopa primavera [9]
Prato
Caldeirada mista c/ salada de tomate[4, 9, 10, 11, 13, 14]
Dieta
Caldeirada mista c/ salada de tomate[4, 9, 10, 11, 13, 14]
Vegetariano
Legumes salteados c/ feijão e batata [6, 12, 14]
Sobremesa
Fruta da época

Quarta-feira

Sopa
Caldo verde [1, 9]
Prato
Strogonoff de frango c/ cogumelos, arroz e salada de alface e tomate [1, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 14]
Dieta
Frango cozido c/ arroz e salada de alface e tomate [14]
Vegetariano
Strogonoff soja c/ cogumelos, arroz e salada alface e tomate [1, 5, 6, 8, 9, 10, 11, 14]
Sobremesa
Fruta da época

Quinta-feira

Sopa
Creme de cenoura
Prato
Atum c/ ovo e salada russa[3, 4, 6, 9]
Dieta
Atum em água c/ ovo e salada russa[3, 4, 9]
Vegetariano
Salada russa vegetariana[9]
Sobremesa
Gelatina [1, 3, 6, 7, 8, 14]

Sexta-feira

Sopa
Sopa de nabiças
Prato
Frango assado c/ arroz de alho francês e salada de alface [9, 10, 11, 14]
Dieta
Frango assado s/ tempero c/ arroz de alho francês e salada de alface [14]
Vegetariano
Arroz de legumes, cogumelos e lentilhas[14]
Sobremesa
Fruta da época

SÁBADO

Sopa
Sopa de Favas
Prato
Corvina assada ao natural c/ batata e grelos [4]
Dieta
Corvina assada ao natural c/ batata e grelos [4]
Vegetariano
Legumes salteados c/ grão e broa[1, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 10, 11, 12, 14]
Sobremesa
Fruta da época

DOMINGO

Sopa
Sopa de repolho
Prato
Vitela estufada c/ cogumelos, arroz e salada de tomate [14]
Dieta
Vitela estufada c/ cogumelos, arroz e salada de tomate [14]
Vegetariano
Tofu grelhado c/ arroz e salada de tomate [1, 5, 6, 8, 9, 10, 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/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.