



ementa

22 a 28 JANEIRO de 2024

ALMOÇO



Elaborado por:

Nutricionista Diana Sintra

Segunda-feira

Sopa
Sopa de brócolos
Prato
Grelhada mista c/ batata e salada de alface e tomate [14]
Dieta
Grelhada mista c/ batata e salada de alface e tomate [14]
Vegetariano
Estufado de legumes c/ cogumelos e batata[1, 5, 8, 9, 10, 11, 14]
Sobremesa
Fruta da época

Terça-feira

Sopa
Sopa de ervilhas[9]
Prato
Filetes de peixe panga c/ arroz de tomate e salada de alface e pepino [1, 3, 4, 6, 7, 8, 11, 14]
Dieta
Red fish assado ao natural c/ arroz de tomate e salada de alface e pepino[4, 14]
Vegetariano
Tofu salteado c/ legumes e arroz de tomate [1, 5, 6, 8, 9, 10, 11, 14]
Sobremesa
Fruta da época

Quarta-feira

Sopa
Sopa de curgete
Prato
Peru assado c/ batata e feijão-verde [9, 10, 11, 14]
Dieta
Peru assado s/ tempero c/ batata e feijão-verde
Vegetariano
Estufado de soja c/ batata e feijão-verde [1, 6, 8, 9, 10, 11]
Sobremesa
Fruta da época

Quinta-feira

Sopa
Sopa de grão
Prato
Pescada cozida c/ batata e couve [4]
Dieta
Pescada cozida c/ batata e couve [4]
Vegetariano
Esparguete salteado c/ brócolos, cogumelos e ervilhas[1, 3, 9, 10, 14]
Alternativa
Leite creme [1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 14]

Sexta-feira

Sopa
Canja c/ couve [1, 3]
Prato
Cozido à Portuguesa[1, 6, 7, 14]
Dieta
Cozido à portuguesa "pobre"
Vegetariano
Salada mexicana (Batata, feijão, milho, feijão-verde, pimento) [1, 5, 8, 9, 10, 11]
Sobremesa
Fruta da época

SÁBADO

Sopa
Sopa à lavrador[1, 3]
Prato
Bacalhau fresco grelhado c/ arroz de cenoura e salada alface [4, 14]
Dieta
Bacalhau fresco grelhado c/ arroz de cenoura e salada alface [4, 14]
Vegetariano
Caril de favas c/ arroz de cenoura [1, 5, 8, 9, 10, 11, 14]
Sobremesa
Fruta da época

DOMINGO

Sopa
Sopa juliana
Prato
Carne de porco assada c/ batata, couve-flor e cenoura [14]
Dieta
Carne de porco assada c/ batata, couve-flor e cenoura [14]
Vegetariano
Estufado de couve e ervilhas c/ batata [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.