



# ementa

05 a 11 FEVEREIRO de 2024

## ALMOÇO



Elaborado por:

**Nutricionista Diana Sintra**

### Segunda-feira

Sopa  
**Sopa de nabo**  
 Prato  
**Bife de frango grelhado c/ massa e salada de alface**[1, 3, 14]  
 Dieta  
**Bife de frango grelhado c/ massa e salada de alface**[1, 3, 14]  
 Vegetariano  
**Estufado de legumes c/ grão e massa** [1, 3, 6, 8, 9, 10, 11, 12, 14]  
 Sobremesa  
**Fruta da época**

### Terça-feira

Sopa  
**Sopa de feijão-frade**  
 Prato  
**Red fish assado ao natural c/ arroz e legumes salteados** [4, 14]  
 Dieta  
**Red fish assado ao natural c/ arroz e legumes salteados** [4, 14]  
 Vegetariano  
**Tofu salteado c/ legumes e arroz** [1, 5, 6, 8, 9, 10, 11, 14]  
 Sobremesa  
**Fruta da época**

### Quarta-feira

Sopa  
**Caldo verde** [1, 9]  
 Prato  
**Frango assado c/ batata e salada de alface e curgete** [9, 10, 11, 14]  
 Dieta  
**Frango assado s/ temp. c/ batata e salada de alface e curgete**[14]  
 Vegetariano  
**Legumes grelhados c/ ervilhas e batata** [9, 14]  
 Sobremesa  
**Fruta da época**

### Quinta-feira

Sopa  
**Sopa de espinafres**  
 Prato  
**Feijoada de pota c/ arroz** [1, 6, 7, 9, 10, 11, 13, 14]  
 Dieta  
**Bacalhau fresco grelhado c/ arroz e salada de tomate** [4, 14]  
 Vegetariano  
**Migas de feijão-frade c/ broa e couve**[1, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 10, 11, 12, 14]  
 Sobremesa  
**Gelatina** [1, 3, 6, 7, 8, 14]

### Sexta-feira

Sopa  
**Creme de cenoura**  
 Prato  
**Ovos mexidos c/ salsicha e arroz de legumes** [1, 3, 6, 7, 9, 10]  
 Dieta  
**Frango cozido c/ arroz de legumes**  
 Vegetariano  
**Estufado de soja c/ massa e brócolos** [1, 3, 6, 8, 9, 10, 11]  
 Sobremesa  
**Fruta da época**

### SÁBADO

Sopa  
**Sopa primavera** [9]  
 Prato  
**Caldeirada mista c/ salada de alface** [4, 9, 10, 11, 13, 14]  
 Dieta  
**Caldeirada mista c/ salada de alface** [4, 9, 10, 11, 13, 14]  
 Vegetariano  
**Jardineira de cogumelos**[9, 10, 11]  
 Sobremesa  
**Fruta da época**

### DOMINGO

Sopa  
**Sopa de repolho**  
 Prato  
**Carne porco ass. c/ arroz ervilhas e salada alface e pimento**[9, 14]  
 Dieta  
**Carne porco ass. c/ arroz ervilhas e salada alface e pimento**[9, 14]  
 Vegetariano  
**Arroz colorido** (Feijão-branco, milho, pimento e cenoura)[6, 12, 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 excepcional, motivados pelo fornecimento de matérias-primas ou anomalias dos equipamentos de cozinha.