



ementa

08 a 14 JANEIRO de 2024

ALMOÇO



Elaborado por:

Nutricionista Diana Sintra

Segunda-feira

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

Terça-feira

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

Quarta-feira

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

Quinta-feira

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]

Sexta-feira

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

SÁBADO

Sopa

Sopa juliana

Prato

Pataniscas c/ arroz de tomate e salada de alface e pepino [1, 3, 4, 6, 14]

Dieta

Bacalhau grelhado c/ arroz de tomate e salada de alface e pepino[4, 14]

Vegetariano

Salada mexicana (Batata, feijão, milho, feijão-verde, pimento) [1, 5, 8, 9, 10, 11]

Sobremesa

Fruta da época

DOMINGO

Sopa

Sopa de brócolos

Prato

Frango de churrasco c/ batata loura e salada de alface e tomate [9, 10, 11, 14]

Dieta

Frango de churrasco c/ batata loura e salada de alface e tomate [9, 10, 11, 14]

Vegetariano

Estufado de legumes c/ cogumelos e batata[1, 5, 8, 9, 10, 11, 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.