



ementa

19 a 23 FEVEREIRO 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

Creme de abóbora c/ pato

Sopa de nabo

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

Creme de abóbora c/ grão[9]

Estufado de legumes c/ grão e massa [1, 3, 6, 8, 9, 10, 11, 12, 14]

Sobremesa

Fruta da época / Maçã cozida

Lanche

logurte c/ pera [6, 7]

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

Vegetariano

Terça-feira

Suplemento da manhã

Pera

Sopa

Creme de alface c/ abrótea[4]

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

Creme de alface c/ tofu [1, 5, 6, 8, 9, 10, 11]

Tofu salteado c/ legumes e arroz [1, 5, 6, 8, 9, 10, 11, 14]

Sobremesa

Fruta da época / Manga e maçã

Lanche

Papa láctea/ não láctea [1, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12]

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

Quarta-feira

Suplemento da manhã

Pão [1, 3, 7, 8, 11, 14]

Sopa

Creme de couve portuguesa c/ frango

Caldo verde [1, 9]

Prato

Rojões c/ batata e salada de alface [14]

Dieta

Carne de porco cozida c/ batata, nabo e cenoura

Vegetariano

Creme de couve portuguesa c/ ervilhas [9]

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

Sobremesa

Fruta da época / Banana

Lanche

logurte c/ maçã[6, 7]

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

Creme de cenoura c/ peru

Creme de cenoura

Prato

Peru estufado c/ massa e brócolos [1, 3, 14]

Dieta

Peitinhos de peru estufados ao natural c/ massa e brócolos [1, 3, 5, 8, 9, 10, 11]

Vegetariano

Creme de cenoura c/ feijão-frade[9]

Migas de feijão-frade c/ broa e couve[1, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 10, 11, 12, 14]

Sobremesa

Fruta da época / Maçã

Lanche

Papa láctea/ não láctea [1, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12]

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

Sexta-feira

Suplemento da manhã

Maçã

Sopa

Creme de espinafres c/ corvina[4]

Sopa de espinafres

Prato

Arroz de lulas c/ salada de tomate [1, 2, 3, 4, 6, 7, 9, 10, 11, 13, 14]

Dieta

Lulas cozidas c/ arroz e molho verde e salada de tomate [13, 14]

Vegetariano

Creme de espinafres c/ soja [1, 5, 6, 8, 9, 10, 11]

Estufado de soja c/ arroz e salada de tomate[1, 6, 8, 9, 10, 11, 14]

Sobremesa

Fruta da época / Pera triturada

Lanche

logurte c/ banana [6, 7]

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

LEGENDA (? = pode conter)



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