



ementa

04 a 08 MARÇO 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 cenoura c/ coelho

Sopa de Lentilhas

Prato

Costeleta de porco grelh. c/ massa e salada de alface e tomate [1, 3, 14]

Dieta

Costeleta de porco grelh. c/ massa e salada de alface e tomate [1, 3, 14]

Vegetariano

Creme de cenoura c/ grão[9]

Massa siciliana (Grão, alho-francês, cenoura, tomate e azeitonas) [1, 3, 6, 8, 12, 14]

Sobremesa

Fruta da época / Maçã triturada

Lanche

logurte c/ banana [6, 7]

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

Terça-feira

Suplemento da manhã

Maçã

Sopa

Creme de alface c/ perca [4]

Sopa de Peixe[1, 2, 3, 4, 6, 7, 9, 10, 13]

Prato

Atum c/ ovo, feijão-frade, batata e cenoura[3, 4, 6]

Dieta

Atum em água c/ ovo, feijão-frade, batata e cenoura [3, 4]

Sopa

Creme de alface c/ feijão-frade [9]

Vegetariano

Salada de feijão-frade c/ batata, brócolos e cenoura[6, 12, 14]

Sobremesa

Fruta da época / Pera cozida

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/ pato

Sopa à lavrador[1, 3]

Prato

Arroz à valenciana c/ salada de alface e curgete [1, 6, 7, 9, 10, 11, 14]

Dieta

Frango cozido c/ arroz cenoura e salada de alface e curgete [14]

Vegetariano

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

Tofu grelhado c/ arroz de cenoura e salada de alface e curgete [1, 5, 6, 8, 9, 10, 14]

Sobremesa

Fruta da época / Manga e maçã

Lanche

logurte c/ pera [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 alho francês c/ frango

Sopa de agrião

Prato

Peitinhos de frango salteados c/ batata e salada de alface e milho [9, 10, 11, 14]

Dieta

Peitinhos de frango estuf. ao natural c/ batata e salada de alface e milho [9, 10, 11, 14]

Vegetariano

Creme de alho francês c/ ervilhas[9]

Salada fria de couscous e ervilhas [1, 5, 6, 8, 9, 10, 11, 12]

Sobremesa

Fruta da época / Pera

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

Pera

Sopa

Creme de brócolos c/ pescada [4]

Sopa de cebola

Prato

Bacalhau assado c/ broa, arroz e grelos[1, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 14]

Alternativa

Bacalhau grelhado c/ arroz e grelos [4]

Vegetariano

Creme de brócolos c/ feijão-vermelho[9]

Hambúrguer vegetariano grelhado c/ arroz e grelos [1, 3, 7, 9, 10]

Sobremesa

Fruta da época / Banana

Lanche

logurte c/ maçã[6, 7]

Dieta

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.