



# ementa

11 a 15 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 couve portuguesa c/ frango**

**Sopa de legumes**

Prato

**Bife de porco grelhado c/ massa e salada de alface**[1, 3, 14]

Dieta

**Bife de porco grelhado c/ massa e salada de alface**[1, 3, 14]

Vegetariano

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

**Bolonhesa de soja c/ massa e salada de alface**[1, 3, 5, 6, 8, 9, 10, 11, 14]

Sobremesa

**Fruta da época / Pera**

Lanche

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

**Leite e pão c/ manteiga** [1, 7]

## Terça-feira

Suplemento da manhã

**Pera**

Sopa

**Creme de alface c/ abrótea**[4]

**Sopa de feijão-branco c/ nabo**

Prato

**Red fish assado ao natural c/ arroz e feijão verde**[4]

Dieta

**Red fish assado ao natural c/ arroz e feijão verde**[4]

Vegetariano

**Creme de alface c/ feijão-branco**[9]

**Arroz colorido** (Feijão-branco, milho, pimento e cenoura)[6, 12, 14]

Sobremesa

**Fruta da época / Maçã**

Lanche

**logurte c/ banana** [6, 7]

**Leite e pão c/ fiambre** [1, 3, 6, 7, 9, 10, 14]

## Quarta-feira

Suplemento da manhã

**Pão** [1]

Sopa

**Creme de couve-flor c/ peru**

**Sopa de couve-flor**

Prato

**Hambúguer de frango grelhado c/ batata e salada de tomate**[1, 3, 6, 7, 9, 10, 14]

Dieta

**Hambúguer de frango grelhado c/ batata e salada de tomate**[1, 3, 6, 7, 9, 10, 14]

Vegetariano

**Creme de couve-flor c/ lentilhas**[9]

**Lentilhas estufadas c/ cogumelos, batata e salada de alface e tomate** [9, 10, 11, 14]

Sobremesa

**Fruta da época / Manga e pera**

Lanche

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

## Quinta-feira

Suplemento da manhã

**Bolachas**[1, 3, 5, 6, 7, 8, 11, 14]

Sopa

**Creme de curgete c/ coelho**

**Sopa de grão**

Prato

**Feijoada à transmontana** [1, 6, 7, 14]

Dieta

**Bife de frango grelh. c/ arroz e salada de alface e pepino** [14]

Vegetariano

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

**Tofu de cebolada c/ arroz e salada alface e pepino** [1, 5, 6, 8, 9, 10, 14]

Sobremesa

**Fruta da época / Maçã cozida**

Lanche

**logurte c/ pera** [6, 7]

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

## Sexta-feira

Suplemento da manhã

**Maçã**

Sopa

**Creme de alho francês c/ perca** [4]

**Sopa de alho francês**

Prato

**Perca grelhada c/ batata, ervilhas e cenoura**[4, 9]

Dieta

**Perca grelhada c/ batata, ervilhas e cenoura**[4, 9]

Vegetariano

**Creme de alho francês c/ ervilhas**[9]

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

Sobremesa

**Fruta da época / Banana**

Lanche

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

**Leite e pão c/ queijo fresco de barrar**[1, 7]

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.