



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

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

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

Sobremesa

Fruta da época

Lanche

Leite e pão c/ manteiga [1, 7]

Terça-feira

Suplemento da manhã

Pera

Sopa

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

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

Sobremesa

Fruta da época

Lanche

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

Quarta-feira

Suplemento da manhã

Pão [1]

Sopa

Sopa de couve-flor

Prato

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

Dieta

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

Vegetariano

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

Sobremesa

Fruta da época

Lanche

logurte e pão c/ manteiga [1, 7]

Quinta-feira

Suplemento da manhã

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

Sopa

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

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

Sobremesa

Fruta da época

Lanche

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

Sexta-feira

Suplemento da manhã

Maçã

Sopa

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

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

Sobremesa

Aletria[1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 14]

Lanche

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.