



ementa

12 a 18 FEVEREIRO de 2024

ALMOÇO



Elaborado por:

Nutricionista Diana Sintra

Segunda-feira

Sopa
Sopa de legumes
 Prato
Massa c/ carne de porco e salada de alface [1, 3, 9, 10, 11, 14]
 Dieta
Carne de porco estufada ao natural c/ massa e salada de alface [1, 3, 14]
 Vegetariano
Massa primavera (Ervilhas, milho, ananás, azeitonas, brócolos e cenoura)[1, 3, 12]
 Sobremesa
Fruta da época

Terça-feira

Sopa
Sopa à lavrador[1, 3]
 Prato
Frango de churrasco c/ batata loura e salada de alface e curgete [9, 10, 11, 14]
 Dieta
Frango de churrasco c/ batata loura e salada de alface e curgete [9, 10, 11, 14]
 Vegetariano
Salada de feijão-frade c/ batata, brócolos e cenoura[6, 12, 14]
 Sobremesa
Fruta da época

Quarta-feira

Sopa
Sopa de alho francês
 Prato
Solha frita c/ arroz de cenoura e salada de alface e milho [1, 4, 6, 14]
 Dieta
Solha assada natural c/ arroz de cenoura e salada de alface e milho [4, 9, 10, 11, 14]
 Vegetariano
Lentilhas estufadas c/ legumes e arroz de cenoura [9, 10, 11]
 Sobremesa
Fruta da época

Quinta-feira

Sopa
Sopa de feijão-verde c/ tomate
 Prato
Frango fricassé c/ puré e legumes salteados [3, 7, 9, 10, 11, 14]
 Dieta
Peitinhos de frango estufados ao natural c/ puré e legumes salteados [7, 9, 10, 11, 14]
 Vegetariano
Favas estufadas (c/ curgete e tomate) c/ batata[1, 5, 8, 9, 10, 11, 14]
 Sobremesa
Fruta da época

Sexta-feira

Sopa
Sopa de agrião
 Prato/ Dieta
Carapau grelhado c/ arroz e migas[1, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 14]
 Alternativa
Salmão grelhado c/ arroz e migas[1, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 14]
 Vegetariano
Feijoada de curgete c/ arroz [6, 12, 14]
 Sobremesa
Pudim[7]

SÁBADO

Sopa
Sopa de cebola
 Prato
Bacalhau fresco cozido c/ batata e feijão-verde [4]
 Dieta
Bacalhau fresco cozido c/ batata e feijão-verde [4]
 Vegetariano
Jardineira de tofu[1, 5, 6, 8, 9, 10, 11]
 Sobremesa
Fruta da época

DOMINGO

Sopa
Sopa primavera [9]
 Prato
Peru assado c/ arroz de alho francês e salada de alface e pimento[9, 10, 11, 14]
 Dieta
Peru ass. s/ temp. c/ arroz alho francês e salada alface e pimento[14]
 Vegetariano
Estufado de couve e ervilhas c/ arroz de alho francês [9, 10, 12]
 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.