



ementa

24 a 28 JUNHO 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

Sopa

Creme de couve-flor c/ peru

Sopa de legumes

Prato

Massa c/ carne de porco e salada de alface

Dieta

Carne de porco estufada ao natural c/ massa e salada de alface

Vegetariano

Creme de couve-flor c/ ervilhas

Massa primavera (Ervilhas, milho, ananás, azeitonas, brócolos e cenoura)

Sobremesa

Fruta da época / Maçã triturada

Lanche

Papa láctea/ não láctea

Leite e pão c/ manteiga

Terça-feira

Suplemento da manhã

Maçã

Sopa

Creme de cenoura c/ pescada

Sopa à lavrador

Prato

Pescada grelhada c/ batata e salada de alface e tomate

Dieta

Pescada grelhada c/ batata e salada de alface e tomate

Vegetariano

Creme de cenoura c/ feijão-frade

Salada de feijão-frade c/ batata, brócolos e cenoura

Sobremesa

Fruta da época / Papaia e maçã

Lanche

logurte c/ pera

Leite e pão c/ fiambre

Quarta-feira

Suplemento da manhã

Pão

Sopa

Creme de alho francês c/ frango

Sopa de alho francês

Prato

Bife de frango grelhado c/ arroz de cenoura e salada de alface e curgete

Dieta

Bife de frango grelhado c/ arroz de cenoura e salada de alface e curgete

Vegetariano

Creme de alho francês c/ lentilhas

Lentilhas estufadas c/ legumes e arroz de cenoura

Sobremesa

Fruta da época / Pera

Lanche

Papa láctea/ não láctea

logurte e pão c/ manteiga

Quinta-feira

Suplemento da manhã

Bolachas

Sopa

Creme de feijão-verde c/ bacalhau fresco

Sopa de feijão-verde c/ tomate

Prato

solha assada ao natural c/ salada russa

Dieta

solha assada ao natural c/ salada russa

Vegetariano

Creme de feijão-verde c/ favas

Favas estufadas (c/ curgete e tomate) c/ batata

Sobremesa

Fruta da época / Maçã cozida

Lanche

logurte c/ banana

Cereais de arroz e trigo integral c/ leite

Sexta-feira

Suplemento da manhã

Pera

Sopa

Creme de curgete c/ coelho

Sopa de agrião

Prato

Frango fricassé c/ arroz e legumes salteados

Dieta

Peitinhos de frango estufados ao natural c/ arroz e legumes salteados

Vegetariano

Creme de curgete c/ feijão-vermelho

Feijoada de curgete c/ arroz

Sobremesa

Fruta da época / Banana

Lanche

Papa láctea/ não láctea

Leite e pão c/ queijo fresco de barrar

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 SÊSAMO
- 12 TREMOÇOS
- 13 MOLUSCOS
- 14 SULFITOS/DIÓXIDO DE ENXOFRE

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