



# ementa

08 a 12 JULHO 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 primavera** [9]

Prato

**Jardineira de peru**[9, 10, 11, 14]

Dieta

**Frango cozido c/ batata, feijão-verde e cenoura**

Vegetariano

**Jardineira de tofu**[1, 5, 6, 8, 9, 10, 11]

Sobremesa

**Fruta da época**

Lanche

**Leite e pão c/ manteiga** [1, 7]

## Terça-feira

Suplemento da manhã

**Maçã**

Sopa

**Sopa de feijão**

Prato

**Bacalhau fresco grelh. c/ arroz de espinafres e salada de tomate** [4, 14]

Dieta

**Bacalhau fresco grelh. c/ arroz de espinafres e salada de tomate** [4, 14]

Vegetariano

**Legumes salteados c/ grão e broa**[1, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 10, 11, 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 abóbora e espinafres**

Prato

**Esparguete à italiana c/ salada de alface e curgete** [1, 3, 7, 14]

Dieta

**Vitela cozida c/ massa e salada de alface e curgete** [1, 3, 14]

Vegetariano

**Almôndegas vegetarianas c/ massa e salada de alface e curgete** [1, 3, 6, 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 feijão-verde c/ tomate**

Prato

**Pota à lagareiro c/ batata a murro e migas**[1, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14]

Dieta

**Pota à lagareiro c/ batata a murro e migas**[1, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14]

Vegetariano

**Caril de favas c/ batata** [1, 5, 8, 9, 10, 11, 14]

Sobremesa

**Leite creme** [1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 14]

Lanche

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

## Sexta-feira

Suplemento da manhã

**Pera**

Sopa

**Sopa de curgete**

Prato

**Espetada de frango grelh. c/ arroz de legumes e salada de alface** [14]

Dieta

**Espetada de frango grelh. c/ arroz de legumes e salada de alface** [14]

Vegetariano

**Estufado de legumes c/ feijão-preto e arroz** [9, 10, 11, 12]

Sobremesa

**Fruta da época**

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.