



ementa

15 a 19 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 de Lentilhas

Prato

Costeleta de porco grelh. c/ massa e salada de alface e tomate [1, 3, 14]

Dieta

Costeleta de porco grelh. c/ massa e salada de alface e tomate [1, 3, 14]

Vegetariano

Massa siciliana (Grão, alho-francês, cenoura, tomate e azeitonas) [1, 3, 6, 8, 12, 14]

Sobremesa

Fruta da época

Lanche

Leite e pão c/ manteiga [1, 7]

Terça-feira

Suplemento da manhã

Maçã

Sopa

Sopa de Peixe[1, 2, 3, 4, 6, 7, 9, 10, 13]

Prato

Bacalhau assado c/ broa, batata a murro e brócolos[1, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 14]

Dieta

Bacalhau grelhado c/ batata e brócolos[4]

Vegetariano

Salada de feijão-frade c/ batata, brócolos e cenoura[6, 12, 14]

Sobremesa

Fruta da época

Lanche

Leite e pão c/ queijo[1, 3, 7]

Quarta-feira

Suplemento da manhã

Pão [1]

Sopa

Sopa à lavrador[1, 3]

Prato

Arroz à valenciana c/ salada de alface e curgete [1, 6, 7, 9, 10, 11, 14]

Dieta

Frango cozido c/ arroz cenoura e salada de alface e curgete [14]

Vegetariano

Tofu grelhado c/ arroz de cenoura e salada de alface e curgete [1, 5, 6, 8, 9, 10, 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 cebola

Prato

Salmão Grelhado com batata e salada de alface[4, 14]

Dieta

Salmão Grelhado com batata e salada de alface[4, 14]

Vegetariano

Salada fria de couscous e ervilhas [1, 5, 6, 8, 9, 10, 11, 12]

Sobremesa

Fruta da época

Lanche

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

Sexta-feira

Suplemento da manhã

Pera

Sopa

Sopa de agrião

Prato

Bife de frango panado c/ arroz de tomate e salada de alface e milho[1, 3, 6, 7, 8, 11, 14]

Dieta

Peitinhos frango estuf. c/ arroz de tomate e s. alface e milho [9, 10, 11, 14]

Vegetariano

Hambúrguer veg. grelh. c/ arroz tomate e salada alface e milho [1, 3, 7, 9, 10, 14]

Sobremesa

Fruta da época

Lanche

logurte 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.