



ementa

02 a 08 SETEMBRO de 2024

ALMOÇO



Elaborado por:

Nutricionista Diana Sintra

Segunda-feira

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

Terça-feira

Sopa
Sopa de Peixe[1, 2, 3, 4, 6, 7, 9, 10, 13]
 Prato
Atum c/ ovo, feijão-frade, batata e cenoura[3, 4, 6]
 Dieta
Atum em água c/ ovo, feijão-frade, batata e cenoura [3, 4]
 Vegetariano
Salada de feijão-frade c/ batata, brócolos e cenoura[6, 12, 14]
 Sobremesa
Mousse de chocolate[1, 3, 5, 6, 7, 8, 11, 14]

Quarta-feira

Sopa
Sopa de feijão inchado
 Prato
Arroz de pato 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

Quinta-feira

Sopa
Sopa de cebola
 Prato
Bacalhau c/ natas e salada de alface e tomate[1, 4, 6, 7, 9, 10, 11, 14]
 Dieta
Bacalhau cozido c/ batata e brócolos [4]
 Vegetariano
Salada fria de couscous e ervilhas [1, 5, 6, 8, 9, 10, 11, 12]
 Sobremesa
 Fruta da época

Sexta-feira

Sopa
Sopa de agrião
 Prato
Ovos mexidos c/ salsicha, arroz cenoura e salada alface e pimento[1, 3, 6, 7, 9, 10, 14]
 Dieta
Peitinhos de frango estufados ao natural c/ arroz e salada de alface e pimento[9, 10, 11, 14]
 Vegetariano
Hambúrguer vegetariano c/ arroz de tomate e salada de alface e pimento[1, 3, 7, 9, 10, 14]
 Sobremesa
 Fruta da época

SÁBADO

Sopa
Sopa de ervilhas[9]
 Prato
Cavala grelhada c/ batata e couve [4]
 Dieta
Cavala grelhada c/ batata e couve [4]
 Vegetariano
Estufado de legumes c/ grão e massa [1, 3, 6, 8, 9, 10, 11, 12, 14]
 Sobremesa
 Fruta da época

DOMINGO

Sopa
Sopa de couve lombarda
 Prato
Chanfana de peru c/ arroz e salada de alface e pepino[9, 10, 11, 14]
 Dieta
Chanfana de peru c/ arroz e salada de alface e pepino[9, 10, 11, 14]
 Vegetariano
Favas estufadas (c/ curgete e tomate) c/ arroz [1, 5, 8, 9, 10, 11, 14]
 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.