



# ementa

23 a 27 SETEMBRO 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

**Creme de abóbora c/ borrego**

**Sopa de abóbora e espinafres**

Prato

**Empadão de carne c/ salada de alface e tomate** [3, 7, 9, 10, 11, 14]

Alternativa

**Bife de porco grelhado c/ batata e salada de alface e tomate** [14]

Vegetariano

**Creme de abóbora c/ favas** [9]

**Estufado de legumes c/ cogumelos e batata**[1, 5, 8, 9, 10, 11, 14]

Sobremesa

**Fruta da época / Banana**

Lanche

**Papa láctea/ não láctea** [1, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12]

**Leite e pão c/ manteiga** [1, 7]

## Terça-feira

Suplemento da manhã

**Maçã**

Sopa

**Creme de brócolos c/ bacalhau fresco** [4]

**Sopa de brócolos**

Prato

**Corvina assada ao natural c/ arroz tomate, salada alface e pepino**[4, 14]

Dieta

**Corvina assada ao natural c/ arroz tomate, salada alface e pepino**[4, 14]

Vegetariano

**Creme de brócolos c/ tofu**[1, 5, 6, 8, 9, 10, 11]

**Tofu salteado c/ legumes e arroz de tomate** [1, 5, 6, 8, 9, 10, 11, 14]

Sobremesa

**Fruta da época / Manga e maçã**

Lanche

**logurte c/ pera** [6, 7]

**Leite e pão c/ queijo**[1, 3, 7]

## Quarta-feira

Suplemento da manhã

**Pão** [1]

Sopa

**Creme de curgete c/ peru**

**Sopa de curgete**

Prato

**Peru assado c/ batata e feijão-verde** [9, 10, 11, 14]

Dieta

**Peru assado s/ tempero c/ batata e feijão-verde**

Vegetariano

**Creme de curgete c/ soja** [1, 5, 6, 8, 9, 10, 11]

**Estufado de soja c/ batata e feijão-verde** [1, 5, 6, 8, 9, 10, 11]

Sobremesa

**Fruta da época / Maçã cozida**

Lanche

**Papa láctea/ não láctea** [1, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12]

**logurte e pão c/ manteiga** [1, 7]

## Quinta-feira

Suplemento da manhã

**Bolachas**[1, 3, 5, 6, 7, 8, 11, 14]

Sopa

**Creme de alho francês c/ pescada** [4]

**Sopa de grão**

Prato

**Massada de peixe c/ salada de alface** [1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 13, 14]

Dieta

**Pescada cozida c/ batata e couve** [4]

Vegetariano

**Creme de alho francês c/ ervilhas**[9]

**Esparquete salteado c/ brócolos, cogumelos e ervilhas**[1, 3, 9, 10, 14]

Sobremesa

**Fruta da época / Pera triturada**

Lanche

**logurte c/ banana** [6, 7]

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

## Sexta-feira

Suplemento da manhã

**Pera**

Sopa

**Creme de couve-flor c/ frango**

**Canja c/ couve** [1, 3]

Prato

**Cozido à portuguesa** [1, 6, 7, 14]

Dieta

**Cozido à portuguesa** [1, 6, 7, 14]

Vegetariano

**Creme de couve-flor c/ feijão-vermelho**[9]

**Salada mexicana** (Batata, feijão, milho, feijão-verde, pimento) [1, 5, 8, 9, 10, 11]

Sobremesa

**Fruta da época / Maçã**

Lanche

**Papa láctea/ não láctea** [1, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12]

**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.