



# ementa

07 a 11 OUTUBRO 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/ pato**

**Sopa de abóbora e espinafres**

Prato

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

Dieta

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

Vegetariano

**Creme de abóbora c/ grão**[9]

**Estufado de legumes c/ grão e massa** [1, 3, 6, 8, 9, 10, 11, 12, 14]

Sobremesa

**Fruta da época / Maçã cozida**

Lanche

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

**Leite e pão c/ manteiga** [1, 7]

## Terça-feira

Suplemento da manhã

**Pera**

Sopa

**Creme de alface c/ abrótea**[4]

**Sopa de feijão-frade**

Prato

**Perca assada ao natural c/ arroz e legumes salteados**[4, 14]

Dieta

**Perca assada ao natural c/ arroz e legumes salteados**[4, 14]

Vegetariano

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

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

Sobremesa

**Fruta da época / Manga e maçã**

Lanche

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

**Leite e pão c/ fiambre** [1, 3, 6, 7, 9, 10, 14]

## Quarta-feira

Suplemento da manhã

**Pão** [1]

Sopa

**Creme de couve portuguesa c/ frango**

**Caldo verde** [1, 9]

Prato

**Frango assado c/ batata e salada de alface e curgete** [9, 10, 11, 14]

Dieta

**Frango assado s/ temp. c/ batata e salada de alface e curgete**[14]

Vegetariano

**Creme de couve portuguesa c/ ervilhas** [9]

**Legumes grelhados c/ ervilhas e batata** [9, 14]

Sobremesa

**Fruta da época / Banana**

Lanche

**logurte c/ maçã**[6, 7]

**logurte e pão c/ manteiga** [1, 7]

## Quinta-feira

Suplemento da manhã

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

Sopa

**Creme de espinafres c/ corvina**[4]

**Sopa de legumes**

Prato

**Arroz de bacalhau c/ salada de tomate**[4, 9, 14]

Dieta

**Arroz de bacalhau c/ salada de tomate**[4, 9, 14]

Vegetariano

**Creme de espinafres c/ feijão-frade** [9]

**Migas de feijão-frade c/ broa e couve**[1, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 10, 11, 12, 14]

Sobremesa

**Fruta da época / Maçã**

Lanche

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

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

## Sexta-feira

Suplemento da manhã

**Maçã**

Sopa

**Creme de cenoura c/ peru**

**Creme de cenoura**

Prato

**Peitinhos de peru estufados ao natural c/ massa e brócolos** [1, 3, 5, 8, 9, 10, 11]

Dieta

**Peitinhos de peru estufados ao natural c/ massa e brócolos** [1, 3, 5, 8, 9, 10, 11]

Vegetariano

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

**Estufado de soja c/ massa e brócolos** [1, 3, 5, 6, 8, 9, 10, 11]

Sobremesa

**Fruta da época / Pera triturada**

Lanche

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

**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.