



ementa

30 Setembro a 06 Outubro de 2024

PEQUENO ALMOÇO

Pequeno-almoço

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

Cevada / leite / chá[1, 7]

Pão c/ manteiga/ doce / marmelada[1, 7, 14]

Quinta-feira



EMENTA DIGITAL



Elaborado por:

Nutricionista Diana Sintra

Segunda-feira

Pequeno-almoço

Pão c/ leite[1, 7]

Cevada / leite / chá[1, 7]

Pão c/ manteiga/ doce / marmelada[1, 7, 14]

Sexta-feira

Pequeno-almoço

Pão c/ leite[1, 7]

Cevada / leite / chá[1, 7]

Pão c/ manteiga/ doce / marmelada[1, 7, 14]

Terça-feira

Pequeno-almoço

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

Alternativa

Cevada / leite / chá[1, 7]

Pão c/ manteiga/ doce / marmelada[1, 7, 14]

SÁBADO

Pequeno-almoço

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

Cevada / leite / chá[1, 7]

Pão c/ manteiga/ doce / marmelada[1, 7, 14]

Quarta-feira

Pequeno-almoço

Pão c/ leite[1, 7]

Cevada / leite / chá[1, 7]

Pão c/ manteiga/ doce / marmelada[1, 7, 14]

DOMINGO

Pequeno-almoço

Pão c/ leite[1, 7]

Cevada / leite / chá[1, 7]

Pão c/ manteiga/ doce / marmelada[1, 7, 14]

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.



ementa

30 Setembro a 06 Outubro de 2024

ALMOÇO



Elaborado por:

Nutricionista Diana Sintra

Segunda-feira

Sopa

Sopa de legumes

Prato

Omelete colorida no forno c/ arroz de cenoura e legumes salteados[1, 3, 5, 8, 9, 10, 11, 14]

Dieta

Omelete colorida no forno c/ arroz de cenoura e legumes salteados[1, 3, 5, 8, 9, 10, 11, 14]

Vegetariano

Massa primaveral (Ervilhas, milho, ananás, azeitonas, brócolos e cenoura)[1, 3, 12]

Sobremesa

Fruta da época

Terça-feira

Sopa

Sopa à lavrador[1, 3]

Prato/ Dieta

Sardinha grelhada c/ batata e salada de alface e tomate [4, 14]

Alternativa

Pescada cozida c/ batata e feijão-verde[4]

Vegetariano

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

Sobremesa

Fruta da época

Quarta-feira

Sopa

Sopa de alho francês

Prato

Esparguete salteado c/ pato, milho, cenoura e brócolos [1, 3, 5, 8, 9, 10, 11]

Dieta

Bife de frango grelhado c/ massa e salada de alface e milho [1, 3, 14]

Vegetariano

Lentilhas estufadas c/ legumes e massa [1, 3, 9, 10, 11]

Sobremesa

Fruta da época

Quinta-feira

Sopa

Sopa de feijão-verde c/ tomate

Prato

Bacalhau fresco cozido c/ batata e couve [4]

Dieta

Bacalhau fresco cozido c/ batata e couve [4]

Vegetariano

Favas estufadas (c/ curgete e tomate) c/ batata[1, 5, 8, 9, 10, 11, 14]

Alternativa

Aletria[1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 14]

Sexta-feira

Sopa

Sopa de nabo

Prato

Feijoada à transmontana c/ arroz [1, 6, 7, 14]

Dieta

Carnes mistas cozidas c/ arroz e couve

Vegetariano

Feijoada de curgete c/ arroz [6, 12, 14]

Sobremesa

Fruta da época

SÁBADO

Alternativa

Sopa de alface

Prato/ Dieta

Carapau grelhado c/ batata e brócolos [4]

Alternativa

Salmão grelhado c/ batata e brócolos [4]

Vegetariano

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

Sobremesa

Fruta da época

DOMINGO

Sopa

Sopa primavera [9]

Prato

Peru assado c/ arroz de alho francês e salada de alface e pimento[9, 10, 11, 14]

Dieta

Peru ass. s/ temp. c/ arroz alho francês e salada alface e pimento[14]

Vegetariano

Estufado de couve e ervilhas c/ arroz de alho francês [9, 10, 12]

Sobremesa

Fruta da época



ementa

30 Setembro a 06 Outubro de 2024

LANCHE

Lanche

logurte c/ fruta^[6, 7]
Cevada / leite / chá^[1, 7]
Pão c/ fiambre ^[1, 3, 6, 7, 9, 10, 14]

Quinta-feira



Elaborado por:

Nutricionista Diana Sintra

Segunda-feira

Lanche

Papa láctea/ não láctea ^[1, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12]
Cevada / leite / chá^[1, 7]
Pão c/ manteiga/ doce / marmelada^[1, 7, 14]

Sexta-feira

Lanche

Papa láctea/ não láctea ^[1, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12]
Cevada / leite / chá^[1, 7]
Pão c/ manteiga/ doce / marmelada^[1, 7, 14]

Terça-feira

Lanche

logurte c/ fruta^[6, 7]
Cevada / leite / chá^[1, 7]
Pão c/ queijo^[1, 3, 7]

SÁBADO

Lanche

logurte c/ fruta^[6, 7]
Cevada / leite / chá^[1, 7]
Pão c/ manteiga/ doce / marmelada^[1, 7, 14]

Quarta-feira

Lanche

Papa láctea/ não láctea ^[1, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12]
Cevada / leite / chá^[1, 7]
Pão c/ manteiga/ doce / marmelada^[1, 7, 14]

DOMINGO

Lanche

Papa láctea/ não láctea ^[1, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12]
Cevada / leite / chá^[1, 7]
Pão c/ manteiga/ doce / marmelada^[1, 7, 14]

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/DÍOXIDO DE ENXOFRE

A ementa pode ser alterada, por imprevistos de carácter excecional, motivados pelo fornecimento de matérias-primas ou anomalias dos equipamentos de cozinha.



ementa

30 Setembro a 06 Outubro de 2024

JANTAR



Elaborado por:

Nutricionista Diana Sintra

Segunda-feira

Sopa

Sopa de abóbora e ervilhas⁹

Prato

Corvina assada ao natural c/ batata e salada de alface e pepino [4, 14]

Dieta

Corvina assada ao natural c/ batata e salada de alface e pepino [4, 14]

Vegetariano

Tofu grelhado c/ batata e salada de alface e pepino [1, 5, 6, 8, 9, 10, 14]

Sobremesa

Fruta da época

Terça-feira

Sopa

Sopa de espinafres

Prato

Arroz de frango c/ couve^{9, 10, 11}

Dieta

Arroz de frango c/ couve^{9, 10, 11}

Vegetariano

Arroz de legumes e cogumelos^{9, 14}

Sobremesa

Fruta da época

Quarta-feira

Sopa

Sopa de couve-flor

Dieta

Maruca cozida c/ batata, ervilhas e cenoura [4, 9]

Prato

Maruca cozida c/ batata, ervilhas e cenoura [4, 9]

Vegetariano

Estufado de legumes e feijão preto c/ batata^{9, 10, 11, 12}

Sobremesa

Fruta da época

Quinta-feira

Sopa

Creme de cenoura

Prato

Frango de churrasco c/ arroz branco¹⁴

Dieta

Frango de churrasco c/ arroz branco¹⁴

Vegetariano

Almôndegas vegetarianas c/ arroz e salada de tomate [1, 6, 9, 10, 11, 14]

Sobremesa

Fruta da época

Sexta-feira

Sopa

Sopa de agrião

Prato

Peixe espada grelhado c/ batata, nabo e cenoura⁴

Dieta

Peixe espada grelhado c/ batata, nabo e cenoura⁴

Vegetariano

Legumes salteados c/ grão e broa^{1, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 10, 11, 12, 14}

Sobremesa

Fruta da época

SÁBADO

Sopa

Sopa de cebola

Prato

Frango estufado c/ massa e feijão-verde [1, 3, 9, 10, 11]

Dieta

Frango cozido c/ massa e feijão-verde [1, 3]

Vegetariano

Arroz de legumes, cogumelos e lentilhas¹⁴

Sobremesa

Fruta da época

DOMINGO

Sopa

Sopa de brócolos

Prato

Lulas estufadas c/ puré e salada de alface [7, 9, 10, 11, 13, 14]

Dieta

Lulas cozidas c/ molho verde, batata e salada de alface [13, 14]

Vegetariano

Bolonhesa de soja c/ batata e salada de alface [1, 5, 6, 8, 9, 10, 11, 14]

Sobremesa

Fruta da época



ementa

30 Setembro a 06 Outubro de 2024

REFORÇO DA NOITE

Reforço
Leite, chá e bolachas^[1, 3, 5, 6, 7, 8, 11, 14]

Quinta-feira



EMENTA DIGITAL



Elaborado por:
Nutricionista Diana Sintra

Reforço
Leite, chá e bolachas^[1, 3, 5, 6, 7, 8, 11, 14]

Segunda-feira

Reforço
Leite, chá e bolachas^[1, 3, 5, 6, 7, 8, 11, 14]

Sexta-feira

Reforço
Leite, chá e bolachas^[1, 3, 5, 6, 7, 8, 11, 14]

Terça-feira

Reforço
Leite, chá e bolachas^[1, 3, 5, 6, 7, 8, 11, 14]

SÁBADO

Reforço
Leite, chá e bolachas^[1, 3, 5, 6, 7, 8, 11, 14]

Quarta-feira

Reforço
Leite, chá e bolachas^[1, 3, 5, 6, 7, 8, 11, 14]

DOMINGO

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 excepcional, motivados pelo fornecimento de matérias-primas ou anomalias dos equipamentos de cozinha.