



ementa

30 Setembro a 04 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

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

Sobremesa

Fruta da época

Lanche

Leite e pão c/ manteiga [1, 7]

Terça-feira

Suplemento da manhã

Maçã

Sopa

Sopa à lavrador[1, 3]

Prato

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

Dieta

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

Lanche

Leite e pão c/ queijo[1, 3, 7]

Quarta-feira

Suplemento da manhã

Pão [1]

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

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 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]

Lanche

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

Sexta-feira

Suplemento da manhã

Pera

Sopa

Sopa de nabo

Prato

Feijoada à transmontana (s/ enchidos) 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

Lanche

logurte e pão c/ queijo fresco de barrar [1, 7]

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 SÊSAMO
- 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.