



ementa

23 a 29 SETEMBRO de 2024

ALMOÇO



Elaborado por:

Nutricionista Diana Sintra

Segunda-feira

Sopa

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

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

Sobremesa

Fruta da época

Terça-feira

Sopa

Sopa de brócolos

Prato

Barrinhas de pescada panadas c/ arroz de tomate e salada de alface e pepino[1, 4, 14]

Dieta

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

Vegetariano

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

Sobremesa

Fruta da época

Quarta-feira

Sopa

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

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

Sobremesa

Fruta da época

Quinta-feira

Sopa

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

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

Sobremesa

Gelatina [1, 3, 6, 7, 8, 14]

Sexta-feira

Sopa

Canja c/ couve [1, 3]

Prato

Cozido à portuguesa [1, 6, 7, 14]

Dieta

Cozido à portuguesa [1, 6, 7, 14]

Vegetariano

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

Sobremesa

Fruta da época

SÁBADO

Sopa

Sopa à lavrador[1, 3]

Prato

Bacalhau fresco grelhado c/ arroz de cenoura e salada alface [4, 14]

Dieta

Bacalhau fresco grelhado c/ arroz de cenoura e salada alface [4, 14]

Vegetariano

Caril de favas c/ arroz de cenoura [1, 5, 8, 9, 10, 11, 14]

Sobremesa

Fruta da época

DOMINGO

Sopa

Sopa juliana

Prato

Frango assado c/ batata e legumes salteados[9, 10, 11, 14]

Dieta

Frango assado c/ batata e legumes salteados[9, 10, 11, 14]

Vegetariano

Estufado de couve e ervilhas c/ batata [9, 10, 12]

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.