



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