



ementa

07 a 13 OUTUBRO de 2024

ALMOÇO



Elaborado por:

Nutricionista Diana Sintra

Segunda-feira

Sopa
Sopa de abóbora e espinafres
 Prato
Rojões c/ batata e salada de alface^[1,4]
 Dieta
Bife de porco grelhado c/ batata e salada de alface^[1,4]
 Vegetariano
Estufado de legumes c/ grão e massa [1, 3, 6, 8, 9, 10, 11, 12, 14]
 Sobremesa
Fruta da época

Terça-feira

Sopa
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
Tofu salteado c/ legumes e arroz [1, 5, 6, 8, 9, 10, 11, 14]
 Sobremesa
Fruta da época

Quarta-feira

Sopa
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^[1,4]
 Vegetariano
Legumes grelhados c/ ervilhas e batata [9, 14]
 Sobremesa
Fruta da época

Quinta-feira

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

Sexta-feira

Sopa
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
Estufado de soja c/ massa e brócolos [1, 3, 5, 6, 8, 9, 10, 11]
 Sobremesa
Fruta da época

SÁBADO

Sopa
Sopa primavera [9]
 Prato
Caldeirada mista c/ salada de alface [4, 9, 10, 11, 13, 14]
 Dieta
Caldeirada mista c/ salada de alface [4, 9, 10, 11, 13, 14]
 Vegetariano
Jardineira de cogumelos^[9, 10, 11]
 Sobremesa
Fruta da época

DOMINGO

Sopa
Sopa de repolho
 Prato
Chanfana de borrego c/ arroz ervilhas e salada alface e pimento^[9, 10, 11, 14]
 Dieta
Chanfana de borrego c/ arroz ervilhas e salada alface e pimento^[9, 10, 11, 14]
 Vegetariano
Arroz colorido (Feijão-branco, milho, pimento e cenoura)^[6, 12, 14]
 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.