



ementa

28 a 31 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

Creme de couve portuguesa c/ frango

Sopa de legumes

Prato

Hambúrguer de frango grelhado c/ massa e salada de alface e milho[1, 3, 6, 7, 9, 10, 14]

Dieta

Hambúrguer de frango grelhado c/ massa e salada de alface e milho[1, 3, 6, 7, 9, 10, 14]

Vegetariano

Creme de couve portuguesa c/ soja [1, 5, 6, 8, 9, 10, 11]

Bolonhesa de soja c/ massa e salada alface e milho[1, 3, 5, 6, 8, 9, 10, 11, 14]

Sobremesa

Fruta da época / Pera

Lanche

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

Leite e pão c/ manteiga [1, 7]

Terça-feira

Suplemento da manhã

Pera

Sopa

Creme de alface c/ abrótea[4]

Sopa de feijão-branco c/ nabo

Prato

Potas estufadas c/ arroz de cenoura e feijão verde[9, 10, 11, 13, 14]

Dieta

Potas estufadas c/ arroz de cenoura e feijão verde[9, 10, 11, 13, 14]

Vegetariano

Creme de alface c/ feijão-branco[9]

Arroz colorido (Feijão-branco, milho, pimento e cenoura)[6, 12, 14]

Sobremesa

Fruta da época / Maçã

Lanche

logurte c/ banana [6, 7]

Leite e pão c/ queijo[1, 3, 7]

Quarta-feira

Suplemento da manhã

Pão [1]

Sopa

Creme de couve-flor c/ peru

Sopa de couve-flor

Prato

Cozido à portuguesa "pobre"

Dieta

Cozido à portuguesa "pobre"

Vegetariano

Creme de couve-flor c/ lentilhas[9]

Lentilhas estufadas c/ cogumelos, batata e couve [9, 10, 11, 14]

Sobremesa

Fruta da época / Manga e pera

Lanche

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

logurte e pão c/ manteiga [1, 7]

Quinta-feira

Suplemento da manhã

Bolachas[1, 3, 5, 6, 7, 8, 11, 14]

Sopa

Creme de alho francês c/ bacalhau fresco[4]

Sopa de alho francês

Prato

Perca grelhada c/ arroz de ervilhas e salada de alface [4, 9, 14]

Dieta

Perca grelhada c/ arroz de ervilhas e salada de alface [4, 9, 14]

Vegetariano

Creme de alho francês c/ tofu[1, 5, 6, 8, 9, 10, 11]

Tofu de cebolada c/ arroz de ervilhas e salada de alface [1, 5, 6, 8, 9, 10, 14]

Sobremesa

Fruta da época / Maçã cozida

Lanche

logurte c/ pera [6, 7]

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

Sexta-feira

Suplemento da manhã

Pera

Sopa

Creme de alface c/ abrótea[4]

Sopa de feijão-branco c/ nabo

Prato

Potas estufadas c/ arroz de cenoura e feijão verde[9, 10, 11, 13, 14]

Dieta

Potas estufadas c/ arroz de cenoura e feijão verde[9, 10, 11, 13, 14]

Vegetariano

Creme de alface c/ feijão-branco[9]

Arroz colorido (Feijão-branco, milho, pimento e cenoura)[6, 12, 14]

Sobremesa

Fruta da época / Maçã

Lanche

logurte c/ banana [6, 7]

Leite e pão c/ queijo[1, 3, 7]

LEGENDA (? = pode conter)



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