



# ementa

21 a 25 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 Lentilhas**

Prato

**Costeleta de porco grelh. c/ massa e salada de alface e tomate** [1, 3, 14]

Dieta

**Costeleta de porco grelh. c/ massa e salada de alface e tomate** [1, 3, 14]

Vegetariano

**Massa siciliana** (Grão, alho-francês, cenoura, tomate e azeitonas) [1, 3, 6, 8, 12, 14]

Sobremesa

**Fruta da época**

Lanche

**Leite e pão c/ manteiga** [1, 7]

## Terça-feira

Suplemento da manhã

**Maçã**

Sopa

**Sopa de Peixe**[1, 2, 3, 4, 6, 7, 9, 10, 13]

Prato

**Bacalhau grelhado c/ batata e grelos** [4]

Dieta

**Bacalhau grelhado c/ batata e grelos** [4]

Vegetariano

**Salada de feijão-frade c/ batata, brócolos e cenoura**[6, 12, 14]

Sobremesa

**Fruta da época**

Lanche

**Leite e pão c/ fiambre** [1, 3, 6, 7, 9, 10, 14]

## Quarta-feira

Suplemento da manhã

**Pão** [1]

Sopa

**Sopa à lavrador**[1, 3]

Prato

**Arroz de frango c/ couve**[9, 10, 11]

Dieta

**Frango cozido c/ arroz cenoura e salada de alface e curgete** [14]

Vegetariano

**Tofu grelhado c/ arroz de cenoura e salada de alface e curgete** [1, 5, 6, 8, 9, 10, 14]

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 cebola**

Prato

**atum c/ ovo, batata, cenoura e ervilhas**[3, 4, 6, 9]

Dieta

**Atum em água c/ ovo, batata, ervilha e cenoura**[3, 4, 9]

Vegetariano

**Salada fria de couscous e ervilhas** [1, 5, 6, 8, 9, 10, 11, 12]

Sobremesa

**Fruta da época**

Lanche

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

## Sexta-feira

Suplemento da manhã

**Pera**

Sopa

**Sopa de agrião**

Prato

**Peitinhos frango salt. c/ arroz de tomate e s. alface e milho** [9, 10, 11, 14]

Dieta

**Peitinhos frango estuf. c/ arroz de tomate e s. alface e milho** [9, 10, 11, 14]

Vegetariano

**Hambúrguer veg. grelh. c/ arroz tomate e salada alface e milho** [1, 3, 7, 9, 10, 14]

Sobremesa

**Fruta da época**

Lanche

**Leite e pão c/ queijo fresco de barrar**[1, 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.