



# ementa

04 a 08 NOVEMBRO 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 espinafres**

Prato

**Ovos mexidos c/ arroz de cenoura e salada alface e pimento**[3, 7, 14]

Dieta

**Bife porco grelh. c/ arroz cenoura e salada alface e pimento**[1, 4]

Vegetariano

**Rancho vegetariano**[1, 3, 5, 6, 8, 11, 12, 14]

Sobremesa

**Fruta da época**

Lanche

**Leite e pão c/ manteiga** [1, 7]

## Terça-feira

Suplemento da manhã

**Pera**

Sopa

**Sopa primavera** [9]

Prato

**Caldeirada mista c/ salada de tomate**[4, 9, 10, 11, 13, 14]

Dieta

**Caldeirada mista c/ salada de tomate**[4, 9, 10, 11, 13, 14]

Vegetariano

**Legumes salteados c/ feijão e batata** [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

**Caldo verde** [1, 9]

Prato

**Arroz de pato c/ salada de alface e tomate**[1, 6, 7, 9, 10, 11, 14]

Dieta

**Arroz de pato c/ salada de alface e tomate**[1, 6, 7, 9, 10, 11, 14]

Vegetariano

**Strogonoff soja c/ cogumelos, arroz e salada alface e tomate** [1, 5, 6, 8, 9, 10, 11, 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

**Creme de cenoura**

Prato

**Corvina assada ao natural c/ salada russa**[4, 9]

Dieta

**Corvina assada ao natural c/ salada russa**[4, 9]

Vegetariano

**Salada russa vegetariana**[9]

Sobremesa

**Fruta da época**

Lanche

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

## Sexta-feira

Suplemento da manhã

**Maçã**

Sopa

**Sopa de nabijas**

Prato

**Frango estufado c/ massa e salada de alface e pepino**[1, 3, 9, 10, 11, 14]

Dieta

**Hambúrguer frango grelh. c/ massa e salada alface e pepino** [1, 3, 6, 7, 9, 10, 14]

Vegetariano

**Arroz de legumes, cogumelos e lentilhas**[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.