



ementa

14 a 18 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 nabijas

Prato

Jardineira de peru[9, 10, 11, 14]

Dieta

Frango cozido c/ batata, feijão-verde e cenoura

Vegetariano

Jardineira de tofu[1, 5, 6, 8, 9, 10, 11]

Sobremesa

Fruta da época

Lanche

Leite e pão c/ manteiga [1, 7]

Terça-feira

Suplemento da manhã

Maçã

Sopa

Sopa de feijão

Prato

Arroz de peixe c/ salada de tomate [1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 13, 14]

Dieta

Bacalhau fresco grelh. c/ arroz de espinafres e salada de tomate [4, 14]

Vegetariano

Legumes salteados c/ grão e broa[1, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 10, 11, 12, 14]

Sobremesa

Fruta da época

Lanche

Leite e pão c/ queijo[1, 3, 7]

Quarta-feira

Suplemento da manhã

Pão [1]

Sopa

Sopa de abóbora e espinafres

Prato

Esparguete à italiana c/ salada de alface e curgete [1, 3, 7, 14]

Dieta

Vitela cozida c/ massa e salada de alface e curgete [1, 3, 14]

Vegetariano

Almôndegas vegetarianas c/ massa e salada de alface e curgete [1, 3, 6, 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

Sopa de feijão-verde c/ tomate

Prato

Pescada cozida c/ batata, couve e cenoura[4]

Dieta

Pescada cozida c/ batata, couve e cenoura[4]

Vegetariano

Caril de favas c/ batata [1, 5, 8, 9, 10, 11, 14]

Sobremesa

Papas de abóbora [1, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 14]

Lanche

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

Sexta-feira

Suplemento da manhã

Pera

Sopa

Sopa de curgete

Prato

Espetada de frango grelh. c/ arroz de legumes e salada de alface [14]

Dieta

Espetada de frango grelh. c/ arroz de legumes e salada de alface [14]

Vegetariano

Estufado de legumes c/ feijão-preto e arroz [9, 10, 11, 12]

Sobremesa

Fruta da época

Lanche

logurte 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.