



# ementa

28 Outubro a 03 Novembro de 2024

## ALMOÇO



EMENTA DIGITAL



Elaborado por:

**Nutricionista Diana Sintra**

### Segunda-feira

Sopa

**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

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

Sobremesa

**Fruta da época**

### Terça-feira

Sopa

**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

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

Sobremesa

**Fruta da época**

### Quarta-feira

Sopa

**Sopa de couve-flor**

Prato

**Cozido à portuguesa** [1, 6, 7, 14]

Dieta

**Cozido à portuguesa "pobre"**

Vegetariano

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

Sobremesa

**Fruta da época**

### Quinta-feira

Sopa

**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

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

Sobremesa

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

### Sexta-feira

Sopa

**Sopa de grão**

Prato

**Bife de frango grelh. c/ batata e salada alface e pepino** [14]

Dieta

**Bife de frango grelh. c/ batata e salada alface e pepino** [14]

Vegetariano

**Legumes grelhados c/ ervilhas e batata** [9, 14]

Sobremesa

**Fruta da época**

### SÁBADO

Sopa

**Sopa juliana**

Prato

**Bacalhau fresco estufado ao natural c/ arroz e grelos** [1, 4, 5, 8, 9, 10, 11, 14]

Dieta

**Bacalhau fresco estufado ao natural c/ arroz e grelos** [1, 4, 5, 8, 9, 10, 11, 14]

Vegetariano

**Salada mexicana** (Batata, feijão, milho, feijão-verde, pimento) [1, 5, 8, 9, 10, 11]

Sobremesa

**Fruta da época**

### DOMINGO

Sopa

**Sopa de brócolos**

Prato

**Frango de churrasco c/ batata loura e salada de alface e tomate** [9, 10, 11, 14]

Dieta

**Frango de churrasco c/ batata loura e salada de alface e tomate** [9, 10, 11, 14]

Vegetariano

**Estufado de legumes c/ cogumelos e batata**[1, 5, 8, 9, 10, 11, 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.