



# ementa

04 a 10 NOVEMBRO de 2024

## ALMOÇO



Elaborado por:

**Nutricionista Diana Sintra**

### Segunda-feira

Sopa  
**Sopa de espinafres**  
 Prato  
**Ovos mexidos c/ salsicha, arroz cenoura e salada alface e pimento**<sup>[1, 3, 6, 7, 9, 10, 14]</sup>  
 Dieta  
**Bife porco grelh. c/ arroz cenoura e salada alface e pimento**<sup>[1, 4]</sup>  
 Vegetariano  
**Rancho vegetariano**<sup>[1, 3, 5, 6, 8, 11, 12, 14]</sup>  
 Sobremesa  
**Fruta da época**

### Terça-feira

Sopa  
**Sopa primavera** <sup>[9]</sup>  
 Prato  
**Caldeirada mista c/ salada de tomate**<sup>[4, 9, 10, 11, 13, 14]</sup>  
 Dieta  
**Caldeirada mista c/ salada de tomate**<sup>[4, 9, 10, 11, 13, 14]</sup>  
 Vegetariano  
**Legumes salteados c/ feijão e batata** <sup>[6, 12, 14]</sup>  
 Sobremesa  
**Fruta da época**

### Quarta-feira

Sopa  
**Caldo verde** <sup>[1, 9]</sup>  
 Prato  
**Arroz de pato c/ salada de alface e tomate**<sup>[1, 6, 7, 9, 10, 11, 14]</sup>  
 Dieta  
**Arroz de pato c/ salada de alface e tomate**<sup>[1, 6, 7, 9, 10, 11, 14]</sup>  
 Vegetariano  
**Stroganoff soja c/ cogumelos, arroz e salada alface e tomate** <sup>[1, 5, 6, 8, 9, 10, 11, 14]</sup>  
 Sobremesa  
**Fruta da época**

### Quinta-feira

Sopa  
**Creme de cenoura**  
 Prato  
**Corvina assada ao natural c/ salada russa**<sup>[4, 9]</sup>  
 Dieta  
**Corvina assada ao natural c/ salada russa**<sup>[4, 9]</sup>  
 Vegetariano  
**Salada russa vegetariana**<sup>[9]</sup>  
 Sobremesa  
**Gelatina** <sup>[1, 3, 6, 7, 8, 14]</sup>

### Sexta-feira

Sopa  
**Sopa de nabiças**  
 Prato  
**Frango estufado c/ massa e salada de alface e pepino**<sup>[1, 3, 9, 10, 11, 14]</sup>  
 Dieta  
**Hambúrguer frango grelh. c/ massa e salada alface e pepino** <sup>[1, 3, 6, 7, 9, 10, 14]</sup>  
 Vegetariano  
**Arroz de legumes, cogumelos e lentilhas**<sup>[1, 4]</sup>  
 Sobremesa  
**Fruta da época**

### SÁBADO

Sopa  
**Sopa de Favas**  
 Prato  
**Pota à lagareiro c/ batata a murro e grelos** <sup>[13]</sup>  
 Dieta  
**Pota à lagareiro c/ batata a murro e grelos** <sup>[13]</sup>  
 Vegetariano  
**Legumes salteados c/ grão e broa**<sup>[1, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 10, 11, 12, 14]</sup>  
 Sobremesa  
**Fruta da época**

### DOMINGO

Sopa  
**Sopa de repolho**  
 Prato  
**Vitela estufada c/ cogumelos, arroz e salada de tomate** <sup>[14]</sup>  
 Dieta  
**Vitela estufada c/ cogumelos, arroz e salada de tomate** <sup>[14]</sup>  
 Vegetariano  
**Tofu grelhado c/ arroz e salada de tomate** <sup>[1, 5, 6, 8, 9, 10, 14]</sup>  
 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.