



# ementa

14 a 20 OUTUBRO de 2024

## ALMOÇO



Elaborado por:

**Nutricionista Diana Sintra**

### Segunda-feira

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**

### Terça-feira

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**

### Quarta-feira

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**

### Quinta-feira

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]

### Sexta-feira

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**

### SÁBADO

Sopa  
**Sopa de grão**  
 Prato  
**Solha assada ao natural c/ batata e brócolos** [4, 9, 10, 11]  
 Dieta  
**Solha assada ao natural c/ batata e brócolos** [4, 9, 10, 11]  
 Vegetariano  
**Salada de grão de bico, milho e brócolos**[1, 3, 6, 8, 12, 14]  
 Sobremesa  
**Fruta da época**

### DOMINGO

Sopa  
**Sopa juliana**  
 Prato  
**Rolo de lombo de porco c/ arroz de alho francês e salada de alface** [1, 3, 5, 6, 7, 14]  
 Dieta  
**Rolo de lombo de porco c/ arroz de alho francês e salada de alface** [1, 3, 5, 6, 7, 14]  
 Vegetariano  
**Lentilhas estufadas c/ legumes e arroz de alho francês**[9, 10, 11]  
 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 excepcional, motivados pelo fornecimento de matérias-primas ou anomalias dos equipamentos de cozinha.