



ementa

18 a 22 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 legumes

Prato

Massa c/ carne de porco e salada de alface[1, 3, 9, 10, 11, 14]

Dieta

Carne de porco estufada ao natural c/ massa e salada de alface [1, 3, 14]

Vegetariano

Massa primaveril (Ervilhas, milho, ananás, azeitonas, brócolos e cenoura)[1, 3, 12]

Sobremesa

Fruta da época

Lanche

Leite e pão c/ manteiga [1, 7]

Quarta-feira

Suplemento da manhã

Pão [1]

Sopa

Sopa de alho francês

Prato

Bife de frango grelhado c/ arroz de cenoura e salada de alface e curgete [14]

Dieta

Bife de frango grelhado c/ arroz de cenoura e salada de alface e curgete [14]

Vegetariano

Lentilhas estufadas c/ legumes e arroz de cenoura [9, 10, 11]

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

Bacalhau fresco cozido c/ batata e couve [4]

Dieta

Bacalhau fresco cozido c/ batata e couve [4]

Vegetariano

Favas estufadas (c/ curgete e tomate) c/ batata[1, 5, 8, 9, 10, 11, 14]

Sobremesa

Fruta da época

Lanche

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

Terça-feira

Suplemento da manhã

Maçã

Sopa

Sopa à lavrador[1, 3]

Prato

solha assada ao natural c/ salada russa[4, 9, 10, 11]

Dieta

solha assada ao natural c/ salada russa[4, 9, 10, 11]

Vegetariano

Salada de feijão-frade c/ batata, brócolos e cenoura[6, 12, 14]

Sobremesa

Fruta da época

Lanche

Leite e pão c/ fiambre [1, 3, 6, 7, 9, 10, 14]

Sexta-feira

Suplemento da manhã

Pera

Sopa

Sopa de agrião

Prato

Frango fricassé c/ arroz e legumes salteados [3, 14]

Dieta

Peitinhos de frango estufados ao natural c/ arroz e legumes salteados [9, 10, 11, 14]

Vegetariano

Feijoada de curgete c/ arroz [6, 12, 14]

Sobremesa

Fruta da época

Lanche

Leite e pão c/ queijo fresco de barrar[1, 7]

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 SÊSAMO | 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.