



ementa

18 a 24 NOVEMBRO de 2024

ALMOÇO



Elaborado por:
Nutricionista Diana Sintra

Segunda-feira

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 primavera (Ervilhas, milho, ananás, azeitonas, brócolos e cenoura) [1, 3, 12]
Sobremesa
Fruta da época

Terça-feira

Sopa
Sopa à lavrador [1, 3]
Prato
Solha frita c/ salada russa [1, 4, 6, 9]
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

Quarta-feira

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

Quinta-feira

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
Gelatina [1, 3, 6, 7, 8, 14]

Sexta-feira

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

SÁBADO

Sopa
Sopa de cebola
Prato/ Dieta
Carapau grelhado c/ batata e brócolos [4]
Alternativa
Salmão grelhado c/ batata e brócolos [4]
Vegetariano
Jardineira de tofu [1, 5, 6, 8, 9, 10, 11]
Sobremesa
Fruta da época

DOMINGO

Sopa
Sopa primavera [9]
Prato
Peru assado c/ arroz de alho francês e salada de alface e pimento [9, 10, 11, 14]
Dieta
Peru ass. s/ temp. c/ arroz alho francês e salada alface e pimento [14]
Vegetariano
Estufado de couve e ervilhas c/ arroz de alho francês [9, 10, 12]
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 AIO 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.