



# ementa

11 a 17 NOVEMBRO de 2024

## ALMOÇO



Elaborado por:  
**Nutricionista Diana Sintra**

### Segunda-feira

Sopa  
**Sopa de brócolos**  
Prato  
**Grelhada mista c/ batata e salada de alface e tomate** [14]  
Dieta  
**Grelhada mista c/ batata e salada de alface e tomate** [14]  
Vegetariano  
**Estufado de legumes c/ cogumelos e batata**[1, 5, 8, 9, 10, 11, 14]  
Sobremesa  
**Fruta da época**

### Terça-feira

Sopa  
**Sopa de legumes**  
Prato  
**Pataniscas c/ arroz de tomate e salada de alface e pepino** [1, 3, 4, 6, 14]  
Dieta  
**Bacalhau grelhado c/ arroz de tomate e salada de alface e pepino**[4, 14]  
Vegetariano  
**Tofu salteado c/ legumes e arroz de tomate** [1, 5, 6, 8, 9, 10, 11, 14]  
Sobremesa  
**Fruta da época**

### Quarta-feira

Sopa  
**Sopa de curgete**  
Prato  
**Peru assado c/ batata e feijão-verde** [9, 10, 11, 14]  
Dieta  
**Peru assado s/ tempero c/ batata e feijão-verde**  
Vegetariano  
**Estufado de soja c/ batata e feijão-verde** [1, 5, 6, 8, 9, 10, 11]  
Sobremesa  
**Fruta da época**

### Quinta-feira

Sopa  
**Sopa de grão**  
Prato  
**Massada de peixe c/ salada de alface** [1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 13, 14]  
Dieta  
**Pescada cozida c/ batata e couve** [4]  
Vegetariano  
**Esparguete salteado c/ brócolos, cogumelos e ervilhas**[1, 3, 9, 10, 14]  
Sobremesa  
**Arroz doce** [1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 14]

### Sexta-feira

Sopa  
**Canja c/ couve** [1, 3]  
Prato  
**Jardineira de frango**[9, 10, 11, 14]  
Dieta  
**Jardineira de frango**[9, 10, 11, 14]  
Vegetariano  
**Salada mexicana** (Batata, feijão, milho, feijão-verde, pimento) [1, 5, 8, 9, 10, 11]  
Sobremesa  
**Fruta da época**

### SÁBADO

Sopa  
**Sopa à lavrador**[1, 3]  
Prato  
**Salmão estuf. natural c/ arroz e salada alface e pimento**[4, 14]  
Dieta  
**Salmão estuf. natural c/ arroz e salada alface e pimento**[4, 14]  
Vegetariano  
**Caril de favas c/ arroz** [1, 5, 8, 9, 10, 11, 14]  
Sobremesa  
**Fruta da época**

### DOMINGO

Sopa  
**Sopa juliana**  
Prato  
**Chanfana de carneiro c/ batata, couve-flor e cenoura** [9, 10, 11, 14]  
Dieta  
**Chanfana de carneiro c/ batata, couve-flor e cenoura** [9, 10, 11, 14]  
Vegetariano  
**Estufado de couve e ervilhas c/ batata** [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 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.