



# ementa

26 a 27 DEZEMBRO 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

## Terça-feira

## Quarta-feira

## Quinta-feira

## Sexta-feira

Suplemento da manhã

**Bolachas**<sup>[1, 3, 5, 6, 7, 8, 11, 14]</sup>

Sopa

**Creme de cenoura c/ pescada** <sup>[4]</sup>

**Creme de cenoura**

Prato

**Atum c/ ovo e salada russa**<sup>[3, 4, 6, 9]</sup>

Dieta

**Atum em água c/ ovo e salada russa**<sup>[3, 4, 9]</sup>

Vegetariano

**Creme de cenoura c/ ervilhas** <sup>[9]</sup>

**Salada russa vegetariana**<sup>[9]</sup>

Sobremesa

**Fruta da época / Maçã**

Lanche

**Papa láctea/ não láctea** <sup>[1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14]</sup>

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

Suplemento da manhã

**Maçã**

Sopa

**Creme de alface c/ peru**

**Sopa de nabijas**

Prato

**Frango assado c/ arroz de alho francês e salada de alface** <sup>[9, 10, 11, 14]</sup>

Dieta

**Frango assado s/ tempero c/ arroz de alho francês e salada de alface** <sup>[14]</sup>

Vegetariano

**Creme de alface c/ lentilhas** <sup>[9]</sup>

**Arroz de legumes, cogumelos e lentilhas**<sup>[14]</sup>

Sobremesa

**Fruta da época / Pera triturada**

Lanche

**logurte c/ banana** <sup>[6, 7]</sup>

**logurte e pão c/ queijo fresco de barrar** <sup>[1, 7]</sup>

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 excepcional, motivados pelo fornecimento de matérias-primas ou anomalias dos equipamentos de cozinha.