



# ementa

23 a 29 DEZEMBRO de 2024

## PEQUENO ALMOÇO



Elaborado por:

**Nutricionista Diana Sintra**

### Segunda-feira

Pequeno-almoço

**Papa láctea/ não láctea** [[1, 7] Pode conter: [2, 3, 4, 5, 6, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14]]

**Cevada / leite / chá**[[1, 7]]

### Terça-feira

Pequeno-almoço

**Pão c/ leite**[[1, 7]]

**Cevada / leite / chá**[[1, 7]]

**Pão c/ manteiga/ doce / marmelada**[[1, 7, 14]]

### Quarta-feira

Pequeno-almoço

**Papa láctea/ não láctea** [[1, 7] Pode conter: [2, 3, 4, 5, 6, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14]]

**Cevada / leite / chá**[[1, 7]]

**Pão c/ manteiga/ doce / marmelada**[[1, 7, 14]]

### Quinta-feira

Pequeno-almoço

**Pão c/ leite**[[1, 7]]

**Cevada / leite / chá**[[1, 7]]

**Pão c/ manteiga/ doce / marmelada**[[1, 7, 14]]

### Sexta-feira

Pequeno-almoço

**Papa láctea/ não láctea** [[1, 7] Pode conter: [2, 3, 4, 5, 6, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14]]

**Cevada / leite / chá**[[1, 7]]

**Pão c/ manteiga/ doce / marmelada**[[1, 7, 14]]

### SÁBADO

Pequeno-almoço

**Pão c/ leite**[[1, 7]]

**Cevada / leite / chá**[[1, 7]]

**Pão c/ manteiga/ doce / marmelada**[[1, 7, 14]]

### DOMINGO

Pequeno-almoço

**Papa láctea/ não láctea** [[1, 7] Pode conter: [2, 3, 4, 5, 6, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14]]

**Cevada / leite / chá**[[1, 7]]

**Pão c/ manteiga/ doce / marmelada**[[1, 7, 14]]

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.



# ementa

23 a 29 DEZEMBRO de 2024

## ALMOÇO



Elaborado por:

**Nutricionista Diana Sintra**

### Segunda-feira

Sopa  
**Sopa de espinafres**  
 Prato  
**Rancho** [[1, 6, 7, 14] Pode conter: [3]]  
 Dieta  
**Carnes mistas cozidas c/ massa, grão e couve** [[1] Pode conter: [3]]  
 Vegetariano  
**Rancho vegetariano**[[1, 6, 14] Pode conter: [3, 5, 8, 11, 12]]  
 Sobremesa  
**Fruta da época**

### Terça-feira

Sopa  
**Sopa primavera**  
 Prato  
**ovos mexidos c/ arroz e salada de tomate**[[3, 7, 14]]  
 Dieta  
**ovos mexidos c/ arroz e salada de tomate**[[3, 7, 14]]  
 Vegetariano  
**Legumes salteados c/ feijão e batata** [[14] Pode conter: [6, 12]]  
 Sobremesa  
**Fruta da época**

### Quarta-feira

Sopa  
**Sopa de legumes**  
 Prato  
**Carne de porco assada c/ arroz e salada de alface e tomate** [[14]]  
 Dieta  
**Carne de porco assada c/ arroz e salada de alface e tomate** [[14]]  
 Vegetariano  
**Stroganoff soja c/ cogumelos, arroz e salada alface e tomate** [[6, 14] Pode conter: [1, 5, 8, 9, 10, 11]]  
 Sobremesa  
**Fruta da época**

### Quinta-feira

Sopa  
**Creme de cenoura**  
 Prato  
**Atum c/ ovo e salada russa**[[3, 4, 6] Pode conter: [9]]  
 Dieta  
**Atum em água c/ ovo e salada russa**[[3, 4] Pode conter: [9]]  
 Vegetariano  
**Salada russa vegetariana**  
 Sobremesa  
**Pudim**[[7]]

### Sexta-feira

Sopa  
**Sopa de nabiças**  
 Prato  
**Frango assado c/ arroz de alho francês e salada de alface** [[14] Pode conter: [9, 10, 11]]  
 Dieta  
**Frango assado s/ tempero c/ arroz de alho francês e salada de alface** [[14]]  
 Vegetariano  
**Arroz de legumes, cogumelos e lentilhas**[[14]]  
 Sobremesa  
**Fruta da época**

### SÁBADO

Sopa  
**Sopa de Favas**  
 Prato  
**Corvina assada ao natural c/ batata e grelos** [[4]]  
 Dieta  
**Corvina assada ao natural c/ batata e grelos** [[4]]  
 Vegetariano  
**Legumes salteados c/ grão e broa**[[1, 14] Pode conter: [3, 4, 5, 6, 7, 8, 10, 11, 12]]  
 Sobremesa  
**Fruta da época**

### DOMINGO

Sopa  
**Sopa de repolho**  
 Prato  
**Vitela estufada c/ cogumelos, arroz e salada de tomate** [[14]]  
 Dieta  
**Vitela estufada c/ cogumelos, arroz e salada de tomate** [[14]]  
 Vegetariano  
**Tofu grelhado c/ arroz e salada de tomate** [[1, 6, 14] Pode conter: [5, 8, 9, 10]]  
 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.



# ementa

23 a 29 DEZEMBRO de 2024

## LANCHE

Lanche

Papa láctea/ não láctea [[1, 7] Pode conter: [2, 3, 4, 5, 6, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14]]

Cevada / leite / chá[[1, 7]]

Pão c/ fiambre [[1, 6, 7, 9] Pode conter: [3, 10, 14]]

Quinta-feira



Elaborado por:

Nutricionista Diana Sintra



Segunda-feira

Lanche

logurte c/ fruta[[7] Pode conter: [6]]

Cevada / leite / chá[[1, 7]]

Pão c/ manteiga/ doce / marmelada[[1, 7, 14]]

Lanche

logurte c/ fruta[[7] Pode conter: [6]]

Cevada / leite / chá[[1, 7]]

Pão c/ manteiga/ doce / marmelada[[1, 7, 14]]

Sexta-feira

Lanche

Papa láctea/ não láctea [[1, 7] Pode conter: [2, 3, 4, 5, 6, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14]]

Cevada / leite / chá[[1, 7]]

Pão c/ queijo[[1, 3, 7]]

Lanche

Papa láctea/ não láctea [[1, 7] Pode conter: [2, 3, 4, 5, 6, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14]]

Cevada / leite / chá[[1, 7]]

Pão c/ manteiga/ doce / marmelada[[1, 7, 14]]

Terça-feira

SÁBADO

Lanche

logurte c/ fruta[[7] Pode conter: [6]]

Cevada / leite / chá[[1, 7]]

Pão c/ manteiga/ doce / marmelada[[1, 7, 14]]

Lanche

logurte c/ fruta[[7] Pode conter: [6]]

Cevada / leite / chá[[1, 7]]

Pão c/ manteiga/ doce / marmelada[[1, 7, 14]]

Quarta-feira

DOMINGO

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.



# ementa

23 a 29 DEZEMBRO de 2024

## JANTAR



EMENTA DIGITAL



Elaborado por:

**Nutricionista Diana Sintra**

### Segunda-feira

- Sopa
- Sopa de couve-flor**
- Prato
- Perca grelhada c/ batata e salada de alface e tomate**[[4, 14]]
- Dieta
- Perca grelhada c/ batata e salada de alface e tomate**[[4, 14]]
- Vegetariano
- Salada fria de couscous e ervilhas** [[1, 6, 8, 9] Pode conter: [5, 10, 11, 12]]
- Sobremesa
- Fruta da época**

### Terça-feira

- Sopa
- Sopa de alho francês**
- Prato
- Bacalhau assado c/ broa, batata e grelos**[[1, 4] Pode conter: [3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 14]]
- Dieta
- Bacalhau assado c/ broa, batata e grelos**[[1, 4] Pode conter: [3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 14]]
- Vegetariano
- Massa siciliana** (Grão, alho-francês, cenoura, tomate e azeitonas) [[1, 14] Pode conter: [3, 6, 8, 10, 12]]
- Sobremesa
- Fruta da época**

### Quarta-feira

- Sopa
- Sopa de curgete**
- Prato
- Maruca cozida c/ batata e couve**[[4]]
- Dieta
- Maruca cozida c/ batata e couve**[[4]]
- Vegetariano
- Salada de feijão-frade c/ batata, brócolos e cenoura**[[14] Pode conter: [6, 12]]
- Sobremesa
- Fruta da época**

### Quinta-feira

- Sopa
- Sopa de couve lombarda**
- Prato
- Bife de porco abafado c/ arroz e salada alface e curgete** [[14] Pode conter: [9, 10, 11]]
- Dieta
- Bife de porco abafado c/ arroz e salada alface e curgete** [[14] Pode conter: [9, 10, 11]]
- Vegetariano
- Almôndegas veg. c/ arroz e salada de alface e curgete** [[1, 6, 9, 14] Pode conter: [10, 11]]
- Sobremesa
- Fruta da época**

### Sexta-feira

- Sopa
- Sopa de nabo**
- Prato
- Carapau grelhado c/ batata e feijão-verde**[[4]]
- Dieta
- Carapau grelhado c/ batata e feijão-verde**[[4]]
- Vegetariano
- Jardineira de cogumelos**
- Sobremesa
- Fruta da época**

### SÁBADO

- Sopa
- Sopa de abóbora e alface**
- Prato
- Arroz de peru c/ salada de alface**[[14] Pode conter: [9, 10, 11]]
- Dieta
- Arroz de peru c/ salada de alface**[[14] Pode conter: [9, 10, 11]]
- Vegetariano
- Estufado de soja c/ arroz de espinafres e salada de alface** [[6, 14] Pode conter: [1, 5, 8, 9, 10, 11]]
- Sobremesa
- Fruta da época**

### DOMINGO

- Sopa
- Creme de legumes**
- Prato
- Abrótea cozida c/ batata e couve** [[4]]
- Dieta
- Abrótea cozida c/ batata e couve** [[4]]
- Vegetariano
- Lentilhas estufadas c/ legumes e batata**
- 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.



# ementa

23 a 29 DEZEMBRO de 2024

## REFORÇO DA NOITE

Reforço  
Leite, chá e bolachas[[1, 3, 6, 7, 11, 14] Pode conter: [5, 8]]

Quinta-feira



Elaborado por:  
**Nutricionista Diana Sintra**

Segunda-feira

Reforço  
Leite, chá e bolachas[[1, 3, 6, 7, 11, 14] Pode conter: [5, 8]]

Sexta-feira

Reforço  
Leite, chá e bolachas[[1, 3, 6, 7, 11, 14] Pode conter: [5, 8]]

Terça-feira

Reforço  
Leite, chá e bolachas[[1, 3, 6, 7, 11, 14] Pode conter: [5, 8]]

SÁBADO

Reforço  
Leite, chá e bolachas[[1, 3, 6, 7, 11, 14] Pode conter: [5, 8]]

Quarta-feira

Reforço  
Leite, chá e bolachas[[1, 3, 6, 7, 11, 14] Pode conter: [5, 8]]

DOMINGO

Reforço  
Leite, chá e bolachas[[1, 3, 6, 7, 11, 14] Pode conter: [5, 8]]

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.