



ementa

30 Dezembro a 05 Janeiro de 2025

PEQUENO ALMOÇO



Elaborado por:
Nutricionista Diana Sintra

Segunda-feira

Pequeno-almoço
Pão c/ leite [Contém: 1,7]
Cevada / leite / chá [Contém: 1,7]
Pão c/ manteiga/ doce / marmelada [Contém: 1,7,14]

Terça-feira

Pequeno-almoço
Papa láctea/ não láctea [Contém: 1,7 Pode conter: 2,3,4,5,6,8,9,10,11,12,13,14]
Cevada / leite / chá [Contém: 1,7]
Pão c/ manteiga/ doce / marmelada [Contém: 1,7,14]

Quarta-feira

Pequeno-almoço
Pão c/ leite [Contém: 1,7]
Cevada / leite / chá [Contém: 1,7]
Pão c/ manteiga/ doce / marmelada [Contém: 1,7,14]

Quinta-feira

Pequeno-almoço
Papa láctea/ não láctea [Contém: 1,7 Pode conter: 2,3,4,5,6,8,9,10,11,12,13,14]
Cevada / leite / chá [Contém: 1,7]
Pão c/ manteiga/ doce / marmelada [Contém: 1,7,14]

Sexta-feira

Pequeno-almoço
Pão c/ leite [Contém: 1,7]
Cevada / leite / chá [Contém: 1,7]
Pão c/ manteiga/ doce / marmelada [Contém: 1,7,14]

SÁBADO

Pequeno-almoço
Papa láctea/ não láctea [Contém: 1,7 Pode conter: 2,3,4,5,6,8,9,10,11,12,13,14]
Cevada / leite / chá [Contém: 1,7]
Pão c/ manteiga/ doce / marmelada [Contém: 1,7,14]

DOMINGO

Pequeno-almoço
Pão c/ leite [Contém: 1,7]
Cevada / leite / chá [Contém: 1,7]
Pão c/ manteiga/ doce / marmelada [Contém: 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/DÍÓXIDO DE ENXOFRE

A ementa pode ser alterada, por imprevistos de carácter excepcional, motivados pelo fornecimento de matérias-primas ou anomalias dos equipamentos de cozinha.



ementa

30 Dezembro a 05 Janeiro de 2025

ALMOÇO



Elaborado por:
Nutricionista Diana Sintra

Segunda-feira

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

Terça-feira

- Sopa
- Sopa de ervilhas** [Pode conter: 9]
- Prato
- Pescada cozida c/ batata e couve** [Contém: 4]
- Dieta
- Pescada cozida c/ batata e couve** [Contém: 4]
- Vegetariano
- Salada russa vegetariana** [Pode conter: 9]
- Sobremesa
- Fruta da época**

Quarta-feira

- Sopa
- Sopa de curgete**
- Prato
- Frango de churrasco c/ batata loura e salada de alface e milho** [Contém: 14 Pode conter: 9,10,11]
- Dieta
- Frango de churrasco c/ batata loura e salada de alface e milho** [Contém: 14 Pode conter: 9,10,11]
- Vegetariano
- Estufado de soja c/ batata e feijão-verde** [Contém: 6 Pode conter: 1,5,8,9,10,11]
- Sobremesa
- Fruta da época**

Quinta-feira

- Sopa
- Sopa de grão**
- Prato
- Filetes de peixe panga c/ arroz de tomate e salada de alface e pepino** [Contém: 1,3,4,6,7,14 Pode conter: 8,11]
- Dieta
- Corvina assada ao natural c/ arroz tomate, salada alface e pepino** [Contém: 4,14]
- Vegetariano
- Esparguete salteado c/ brócolos, cogumelos e ervilhas** [Contém: 1,14 Pode conter: 3,6,9,10]
- Sobremesa
- Fruta da época**

Sexta-feira

- Sopa
- Canja c/ couve** [Contém: 1 Pode conter: 3]
- Prato
- Jardineira de frango** [Contém: 14 Pode conter: 9,10,11]
- Dieta
- Jardineira de frango** [Contém: 14 Pode conter: 9,10,11]
- Vegetariano
- Salada mexicana (Batata, feijão, milho, feijão-verde, pimento)** [Pode conter: 1,5,8,9,10,11]
- Sobremesa
- Gelatina** [Contém: 14 Pode conter: 1,3,6,7,8]

SÁBADO

- Sopa
- Sopa à lavrador** [Contém: 1 Pode conter: 3]
- Prato
- Bacalhau fresco grelhado c/ arroz de cenoura e salada alface** [Contém: 4,14]
- Dieta
- Bacalhau fresco grelhado c/ arroz de cenoura e salada alface** [Contém: 4,14]
- Vegetariano
- Caril de favas c/ arroz de cenoura** [Contém: 9,10,14 Pode conter: 1,5,8,11]
- Sobremesa
- Fruta da época**

DOMINGO

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



ementa

30 Dezembro a 05 Janeiro de 2025

LANCHE

Lanche

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

Cevada / leite / chá [Contém: 1,7]

Pão c/ queijo [Contém: 1,3,7]

Quinta-feira



Elaborado por:

Nutricionista Diana Sintra



Segunda-feira

Lanche

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

Cevada / leite / chá [Contém: 1,7]

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

Sexta-feira

Lanche

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

Cevada / leite / chá [Contém: 1,7]

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

Terça-feira

Lanche

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

Cevada / leite / chá [Contém: 1,7]

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

SÁBADO

Lanche

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

Cevada / leite / chá [Contém: 1,7]

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

Quarta-feira

Lanche

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

Cevada / leite / chá [Contém: 1,7]

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

DOMINGO

Lanche

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

Cevada / leite / chá [Contém: 1,7]

Pão c/ manteiga/ doce / marmelada [Contém: 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/DÍÓXIDO 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

30 Dezembro a 05 Janeiro de 2025

JANTAR



Elaborado por:

Nutricionista Diana Sintra

Segunda-feira

Sopa
Sopa de alho francês
 Prato
Peixe-espada grelhado c/ arroz e legumes salteados [Contém: 4,14]
 Dieta
Peixe-espada grelhado c/ arroz e legumes salteados [Contém: 4,14]
 Vegetariano
Migas de feijão-frade c/ broa e couve [Contém: 1,14 Pode conter: 3,4,5,6,7,8,10,11,12]
 Sobremesa
 Fruta da época

Terça-feira

Sopa
Sopa de agrião
 Prato
Rolo de carne picada c/ arroz de cenoura e salada de alface [Contém: 1,3,6,7,14
 Pode conter: 8,11]
 Dieta
Rolo de carne picada c/ arroz de cenoura e salada de alface [Contém: 1,3,6,7,14
 Pode conter: 8,11]
 Vegetariano
Tofu salteado c/ legumes e arroz de tomate [Contém: 1,6,14 Pode conter: 5,8,9,10,11]
 Sobremesa
 Fruta da época

Quarta-feira

Sopa
Sopa de legumes
 Prato
Perca grelhada c/ arroz de alho francês e salada de alface [Contém: 4,14]
 Dieta
Perca grelhada c/ arroz de alho francês e salada de alface [Contém: 4,14]
 Vegetariano
Lentilhas estuf. c/ cogumelos, arroz alho francês e salada alface [Contém:
 14 Pode conter: 9,10,11]
 Sobremesa
 Fruta da época

Quinta-feira

Sopa
Sopa de repolho
 Prato
Costeleta de porco estufada ao natural c/ batata, nabo e cenoura
 Dieta
Costeleta de porco estufada ao natural c/ batata, nabo e cenoura
 Vegetariano
Tofu de cebolada c/ batata, nabo e cenoura [Contém: 1,6 Pode conter: 5,8,9,10]
 Sobremesa
 Fruta da época

Sexta-feira

Sopa
Sopa de cebola
 Prato
Dourada grelhada c/ arroz e salada de tomate [Contém: 4,14]
 Dieta
Dourada grelhada c/ arroz e salada de tomate [Contém: 4,14]
 Vegetariano
Hambúrguer veg. grelh. c/ arroz e salada de tomate [Contém: 1,3,7,9,10,14]
 Sobremesa
 Fruta da época

SÁBADO

Sopa
Creme de cenoura
 Prato
Espetada de frango grelhada c/ massa e brócolos [Contém: 1 Pode conter: 3]
 Dieta
Espetada de frango grelhada c/ massa e brócolos [Contém: 1 Pode conter: 3]
 Vegetariano
Salada de grão de bico, milho e brócolos [Contém: 1,14 Pode conter: 3,6,8,12]
 Sobremesa
 Fruta da época

DOMINGO

Sopa
Sopa de feijão-verde
 Prato
Atum fresco estuf. natural c/ arroz e salada alface e curgete [Contém:
 4,14 Pode conter: 9,10,11]
 Dieta
Atum fresco estuf. natural c/ arroz e salada alface e curgete [Contém:
 4,14 Pode conter: 9,10,11]
 Vegetariano
Stroganoff de soja c/ cogumelos, arroz e salada de alface e curgete [Contém: 6,14 Pode conter: 1,5,8,9,10,11]
 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

30 Dezembro a 05 Janeiro de 2025

REFORÇO DA NOITE

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

Quinta-feira



Elaborado por:
Nutricionista Diana Sintra

Segunda-feira

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

Sexta-feira

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

Terça-feira

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

SÁBADO

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

Quarta-feira

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

DOMINGO

Reforço
Leite, chá e bolachas [Contém: 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.