



ementa

16 a 20 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

Suplemento da manhã

Bolachas[1, 3, 5, 6, 7, 8, 11, 14]

Sopa

Sopa de legumes

Prato

Hambúrguer de frango grelhado c/ massa e salada de alface e milho[1, 3, 6, 7, 9, 10, 14]

Dieta

Hambúrguer de frango grelhado c/ massa e salada de alface e milho[1, 3, 6, 7, 9, 10, 14]

Vegetariano

Bolonhesa de soja c/ massa e salada alface e milho[1, 3, 5, 6, 8, 9, 10, 11, 14]

Sobremesa

Fruta da época

Lanche

Leite e pão c/ manteiga [1, 7]

Terça-feira

Suplemento da manhã

Pera

Sopa

Sopa de feijão-branco c/ nabo

Prato

Arroz de lulas[1, 2, 3, 4, 6, 7, 9, 10, 11, 13, 14]

Dieta

Lulas cozidas c/ arroz branco e ervilhas[9, 13]

Vegetariano

Arroz colorido (Feijão-branco, milho, pimento e cenoura)[6, 12, 14]

Sobremesa

Fruta da época

Lanche

Leite e pão c/ fiambre [1, 3, 6, 7, 9, 10, 14]

Quarta-feira

Suplemento da manhã

Pão [1]

Sopa

Sopa de couve-flor

Prato

Bife de porco grelhado c/ batata e salada de alface e tomate [14]

Dieta

Bife de porco grelhado c/ batata e salada de alface e tomate [14]

Vegetariano

Lentilhas estufadas c/ cogumelos, batata e salada de alface e tomate [9, 10, 11, 14]

Sobremesa

Fruta da época

Lanche

logurte e pão c/ manteiga [1, 7]

Quinta-feira

Suplemento da manhã

Bolachas[1, 3, 5, 6, 7, 8, 11, 14]

Sopa

Sopa de alho francês

Prato

Salmão grelhado c/ arroz de ervilhas e salada de alface[4, 9, 14]

Dieta

Salmão grelhado c/ arroz de ervilhas e salada de alface[4, 9, 14]

Vegetariano

Tofu de cebolada c/ arroz de ervilhas e salada de alface [1, 5, 6, 8, 9, 10, 14]

Sobremesa

Fruta da época

Lanche

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

Sexta-feira

Suplemento da manhã

Maçã

Sopa

Canja c/ couve [1, 3]

Prato

Coelho à caçador c/ batata e salada de alface e pepino [9, 10, 11, 14]

Dieta

Bife de frango grelh. c/ batata e salada alface e pepino [14]

Vegetariano

Legumes grelhados c/ ervilhas e batata [9, 14]

Sobremesa

Fruta da época

Lanche

Leite e pão c/ queijo fresco de barrar[1, 7]

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.