



# ementa

30 Dezembro a 03 Janeiro de 2025

Quarta-feira



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** [Contém: 1,3,6,7,11,14 Pode conter: 5,8]

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**

Lanche

**Leite e pão c/ manteiga** [Contém: 1,7]

Terça-feira

Suplemento da manhã

**Maçã**

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**

Lanche

**Leite e pão c/ fiambre** [Contém: 1,6,7,9 Pode conter: 3,10,14]

Quinta-feira

Suplemento da manhã

**Bolachas** [Contém: 1,3,6,7,11,14 Pode conter: 5,8]

Sopa

**Sopa de grão**

Prato

**Corvina assada ao natural c/ arroz tomate, salada alface e pepino** [Contém: 4,14]

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**

Lanche

**Cereais de arroz e trigo integral c/ leite** [Contém: 1,7 Pode conter: 5,8]

Sexta-feira

Suplemento da manhã

**Pera**

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

**Fruta da época**

Lanche

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

LEGENDA ( ? = pode conter )



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