



# ementa

06 a 10 JANEIRO de 2025



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 legumes**

Prato

**Bife de porco grelhado c/ arroz e salada de alface e milho** [Contém: 14]

Dieta

**Bife de porco grelhado c/ arroz e salada de alface e milho** [Contém: 14]

Vegetariano

**Hamburguer vegetariano grelhado c/ arroz e salada de alface e milho**

[Contém: 1,3,7,9,10,14]

Sobremesa

**Fruta da época**

Lanche

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

## Terça-feira

Suplemento da manhã

**Maçã**

Sopa

**Sopa à lavrador** [Contém: 1 Pode conter: 3]

Prato

**solha assada ao natural c/ salada russa** [Contém: 4 Pode conter: 9,10,11]

Dieta

**solha assada ao natural c/ salada russa** [Contém: 4 Pode conter: 9,10,11]

Vegetariano

**Salada de feijão-frade c/ batata, brócolos e cenoura** [Contém: 14 Pode conter: 6,12]

Sobremesa

**Fruta da época**

Lanche

**Leite e pão c/ queijo** [Contém: 1,3,7]

## Quarta-feira

Suplemento da manhã

**Pão** [Contém: 1]

Sopa

**Sopa de alho francês**

Prato

**Esparguete salteado c/ pato, milho, cenoura e brócolos** [Contém: 1 Pode conter: 3,5,6,8,9,10,11]

Dieta

**Peitinhos de frango estufados ao natural c/ massa e salada de alface e milho** [Contém: 1,14 Pode conter: 3,9,10,11]

Vegetariano

**Lentilhas estufadas c/ legumes e massa** [Contém: 1 Pode conter: 3,9,10,11]

Sobremesa

**Fruta da época**

Lanche

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

## Quinta-feira

Suplemento da manhã

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

Sopa

**Sopa de feijão-verde c/ tomate**

Prato

**Bacalhau fresco cozido c/ batata e couve** [Contém: 4]

Dieta

**Bacalhau fresco cozido c/ batata e couve** [Contém: 4]

Vegetariano

**Favas estufadas (c/ curgete e tomate) c/ batata** [Contém: 14 Pode conter: 1,5,8,9,10,11]

Sobremesa

**Leite creme** [Contém: 3,7,14 Pode conter: 1,2,4,5,6,8,9,10,11,12,13]

Lanche

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

## Sexta-feira

Suplemento da manhã

**Pera**

Sopa

**Sopa de agrião**

Prato

**Espetada de frango grelhada c/ arroz de cenoura e salada de alface e curgete** [Contém: 14]

Dieta

**Espetada de frango grelhada c/ arroz de cenoura e salada de alface e curgete** [Contém: 14]

Vegetariano

**Feijoada de curgete c/ arroz de cenoura** [Contém: 14 Pode conter: 6,12]

Sobremesa

**Fruta da época**

Lanche

**logurte e pão c/ queijo fresco de barrar** [Contém: 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.