



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
- Rolo de carne picada c/ arroz de cenoura e salada de alface** [Contém: 1,3,5,7,14 Pode conter: 8,11]
- Dieta
- Rolo de carne picada c/ arroz de cenoura e salada de alface** [Contém: 1,3,5,7,14 Pode conter: 8,11]
- 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.