



# ementa

06 a 12 JANEIRO de 2025

## ALMOÇO



Elaborado por:  
**Nutricionista Diana Sintra**

### Segunda-feira

Sopa  
**Sopa de legumes**  
Prato  
**Ervilhas c/ ovos escalfadas c/ arroz e salada de alface** [Contém: 3,14 Pode conter: 9]  
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**

### Terça-feira

Sopa  
**Sopa à lavrador** [Contém: 1 Pode conter: 3]  
Prato  
**Solha frita c/ salada russa** [Contém: 1,4 Pode conter: 6,9]  
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**

### Quarta-feira

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**

### Quinta-feira

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]

### Sexta-feira

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**

### SÁBADO

Sopa  
**Sopa de cebola**  
Prato/ Dieta  
**Carapau grelhado c/ batata e brócolos** [Contém: 4]  
Alternativa  
**Salmão grelhado c/ batata e brócolos** [Contém: 4]  
Vegetariano  
**Jardineira de tofu** [Contém: 1,6 Pode conter: 5,8,9,10,11]  
Sobremesa  
**Fruta da época**

### DOMINGO

Sopa  
**Sopa primavera** [Pode conter: 9]  
Prato  
**Peru assado c/ arroz de alho francês e salada de alface e pimento** [Contém: 14 Pode conter: 9,10,11]  
Dieta  
**Peru ass. s/ temp. c/ arroz alho francês e salada alface e pimento** [Contém: 14]  
Vegetariano  
**Estufado de couve e ervilhas c/ arroz de alho francês** [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.