



# ementa

09 a 15 DEZEMBRO de 2024

## ALMOÇO



Elaborado por:

**Nutricionista Diana Sintra**

### Segunda-feira

Sopa  
**Sopa de Lentilhas**  
 Prato  
**Costeleta de porco grelh. c/ massa e salada de alface e tomate** [1, 3, 14]  
 Dieta  
**Costeleta de porco grelh. c/ massa e salada de alface e tomate** [1, 3, 14]  
 Vegetariano  
**Massa siciliana** (Grão, alho-francês, cenoura, tomate e azeitonas) [1, 3, 6, 8, 12, 14]  
 Sobremesa  
**Fruta da época**

### Terça-feira

Sopa  
**Sopa de Peixe**[1, 2, 3, 4, 6, 7, 9, 10, 13]  
 Prato  
**Atum c/ ovo, feijão-frade, batata e cenoura**[3, 4, 6]  
 Dieta  
**Atum em água c/ ovo, feijão-frade, batata e cenoura** [3, 4]  
 Vegetariano  
**Salada de feijão-frade c/ batata, brócolos e cenoura**[6, 12, 14]  
 Sobremesa  
**Fruta da época**

### Quarta-feira

Sopa  
**Sopa de cebola**  
 Prato  
**Arroz à valenciana c/ salada de alface e curgete** [1, 6, 7, 9, 10, 11, 14]  
 Dieta  
**Frango cozido c/ arroz cenoura e salada de alface e curgete** [14]  
 Vegetariano  
**Tofu grelhado c/ arroz de cenoura e salada de alface e curgete** [1, 5, 6, 8, 9, 10, 14]  
 Sobremesa  
**Fruta da época**

### Quinta-feira

Sopa  
**Sopa à lavrador**[1, 3]  
 Prato  
**Pescada cozida c/ batata, couve e cenoura**[4]  
 Dieta  
**Pescada cozida c/ batata, couve e cenoura**[4]  
 Vegetariano  
**Salada fria de couscous e ervilhas** [1, 5, 6, 8, 9, 10, 11, 12]  
 Sobremesa  
**Aletria**[1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14]

### Sexta-feira

Sopa  
**Sopa de agrião**  
 Prato  
**Peitinhos frango salt. c/ arroz de tomate e s. alface e milho** [9, 10, 11, 14]  
 Dieta  
**Peitinhos frango estuf. c/ arroz de tomate e s. alface e milho** [9, 10, 11, 14]  
 Vegetariano  
**Hambúrguer veg. grelh. c/ arroz tomate e salada alface e milho** [1, 3, 7, 9, 10, 14]  
 Sobremesa  
**Fruta da época**

### SÁBADO

Sopa  
**Sopa de ervilhas**[9]  
 Prato  
**Cavala grelhada c/ batata e couve** [4]  
 Dieta  
**Cavala grelhada c/ batata e couve** [4]  
 Vegetariano  
**Estufado de legumes c/ grão e massa** [1, 3, 6, 8, 9, 10, 11, 12, 14]  
 Sobremesa  
**Fruta da época**

### DOMINGO

Sopa  
**Sopa de couve lombarda**  
 Prato  
**Chanfana de peru c/ arroz e salada de alface e pepino**[9, 10, 11, 14]  
 Dieta  
**Chanfana de peru c/ arroz e salada de alface e pepino**[9, 10, 11, 14]  
 Vegetariano  
**Favas estufadas (c/ curgete e tomate) c/ arroz** [1, 5, 8, 9, 10, 11, 14]  
 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.