



# ementa

13 a 17 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 nabo**

Prato

**Bife à espanhola c/ salada de alface** [Contém: 14]

Dieta

**Bife à espanhola c/ salada de alface** [Contém: 14]

Vegetariano

**Estufado de legumes c/ grão e massa** [Contém: 1,14 Pode conter: 3,6,8,9,10,11,12]

Sobremesa

**Fruta da época**

Lanche

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

## Terça-feira

Suplemento da manhã

**Pera**

Sopa

**Sopa de feijão-frade**

Prato

**Perca grelhada c/ arroz e legumes salteados** [Contém: 4,14]

Dieta

**Perca grelhada c/ arroz e legumes salteados** [Contém: 4,14]

Vegetariano

**Tofu salteado c/ legumes e arroz** [Contém: 1,6,14 Pode conter: 5,8,9,10,11]

Sobremesa

**Fruta da época**

Lanche

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

## Quarta-feira

Suplemento da manhã

**Pão** [Contém: 1]

Sopa

**Caldo verde** [Pode conter: 1,9]

Prato

**Frango assado c/ batata e salada de alface e curgete** [Contém: 14 Pode conter: 9,10,11]

Dieta

**Frango assado s/ temp. c/ batata e salada de alface e curgete** [Contém: 14]

Vegetariano

**Legumes grelhados c/ ervilhas e batata** [Contém: 14 Pode conter: 9]

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 espinafres**

Prato

**Feijoada de pota c/ arroz** [Contém: 1,6,7,13,14 Pode conter: 9,10,11]

Dieta

**Bacalhau fresco grelhado c/ arroz e salada de tomate** [Contém: 4,14]

Vegetariano

**Migas de feijão-frade c/ broa e couve** [Contém: 1,14 Pode conter: 3,4,5,6,7,8,10,11,12]

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

**Maçã**

Sopa

**Creme de cenoura**

Prato

**Peru estufado c/ massa e brócolos** [Contém: 1,14 Pode conter: 3]

Dieta

**Pleitinhos de peru estufados ao natural c/ massa e brócolos** [Contém: 1 Pode conter: 3,5,8,9,10,11]

Vegetariano

**Estufado de soja c/ massa e brócolos** [Contém: 1,6 Pode conter: 3,5,8,9,10,11]

Sobremesa

**Fruta da época**

Lanche

**Leite 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.