



# ementa

27 Janeiro a 02 Fevereiro de 2025

## 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** [Contém: 1,14 Pode conter: 3]
- Dieta
- Costeleta de porco grelh. c/ massa e salada de alface e tomate** [Contém: 1,14 Pode conter: 3]
- Vegetariano
- Massa siciliana** (Grão, alho-francês, cenoura, tomate e azeitonas) [Contém: 1,14 Pode conter: 3,6,8,10,12]
- Sobremesa
- Fruta da época**

### Terça-feira

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

### Quarta-feira

- Sopa
- Sopa à lavrador** [Contém: 1 Pode conter: 3]
- Prato
- Arroz de pato c/ salada de alface e curgete** [Contém: 1,6,7,14 Pode conter: 9,10,11]
- Dieta
- Frango cozido c/ arroz cenoura e salada de alface e curgete** [Contém: 14]
- Vegetariano
- Tofu grelhado c/ arroz de cenoura e salada de alface e curgete** [Contém: 1,6,14 Pode conter: 5,8,9,10]
- Sobremesa
- Fruta da época**

### Quinta-feira

- Sopa
- Sopa de cebola**
- Prato
- Bacalhau c/ natas e salada de alface e tomate** [Contém: 4,6,7,14 Pode conter: 1,9,10,11]
- Dieta
- Bacalhau cozido c/ batata e brócolos** [Contém: 4]
- Vegetariano
- Salada fria de couscous e ervilhas** [Contém: 1,6,8,9 Pode conter: 5,10,11,12]
- Sobremesa
- Gelatina** [Contém: 14 Pode conter: 1,3,6,7,8]

### Sexta-feira

- Sopa
- Sopa de agrião**
- Prato
- Ovos mexidos c/ salsicha, arroz cenoura e salada alface e pimento** [Contém: 1,3,6,7,9,10,14]
- Dieta
- Peitinhos de frango estufados ao natural c/ arroz e salada de alface e pimento** [Contém: 14 Pode conter: 9,10,11]
- Vegetariano
- Hambúguer vegetariano c/ arroz de tomate e salada de alface e pimento** [Contém: 1,3,7,9,10,14]
- Sobremesa
- Fruta da época**

### SÁBADO

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

### DOMINGO

- Sopa
- Sopa de couve lombarda**
- Prato
- Chanfana de peru c/ arroz e salada de alface e pepino** [Contém: 14 Pode conter: 9,10,11]
- Dieta
- Chanfana de peru c/ arroz e salada de alface e pepino** [Contém: 14 Pode conter: 9,10,11]
- Vegetariano
- Favas estufadas (c/ curgete e tomate) c/ arroz** [Contém: 14 Pode conter: 1,5,8,9,10,11]
- 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 excepcional, motivados pelo fornecimento de matérias-primas ou anomalias dos equipamentos de cozinha.