



# ementa

03 a 09 FEVEREIRO de 2025

## ALMOÇO



Elaborado por:  
**Nutricionista Diana Sintra**

### Segunda-feira

Sopa  
**Sopa de legumes**  
Prato  
**Hambúrguer de frango grelhado c/ massa e salada de alface e milho** [Contém: 1,6,14 Pode conter: 3,7,9,10]  
Dieta  
**Hambúrguer de frango grelhado c/ massa e salada de alface e milho** [Contém: 1,6,14 Pode conter: 3,7,9,10]  
Vegetariano  
**Bolonhesa de soja c/ massa e salada alface e milho** [Contém: 1,6,14 Pode conter: 3,5,8,9,10,11]  
Sobremesa  
**Fruta da época**

### Terça-feira

Sopa  
**Sopa de feijão-branco c/ nabo**  
Prato  
**Arroz de lulas c/ salada de alface** [Contém: 1,2,3,4,6,13,14 Pode conter: 7,9,10,11]  
Dieta  
**Lulas cozidas c/ arroz branco, molho verde e salada alface** [Contém: 13,14]  
Vegetariano  
**Arroz colorido (Feijão-branco, milho, pimento e cenoura)** [Contém: 14 Pode conter: 6,12]  
Sobremesa  
**Fruta da época**

### Quarta-feira

Sopa  
**Sopa de couve-flor**  
Prato  
**Carne de porco assada c/ batata, couve-flor e cenoura** [Contém: 14]  
Dieta  
**Bife de porco estufado ao natural c/ batata, couve flor e cenoura**  
Vegetariano  
**Lentilhas estufadas c/ cogumelos, batata, couve flor e cenoura** [Contém: 14 Pode conter: 9,10,11]  
Sobremesa  
**Fruta da época**

### Quinta-feira

Sopa  
**Sopa de alho francês**  
Prato  
**Corvina grelhada c/ arroz branco e salada tomate** [Contém: 4,14]  
Dieta  
**Corvina grelhada c/ arroz branco e salada tomate** [Contém: 4,14]  
Vegetariano  
**tofu de cebolada c/ arroz branco e salada de tomate** [Contém: 1,6,14 Pode conter: 5,8,9,10]  
Sobremesa  
**Arroz doce** [Contém: 3,7,14 Pode conter: 1,2,4,5,6,8,9,10,11,12,13]

### Sexta-feira

Sopa  
**Sopa de curgete**  
Prato  
**Coelho assado c/ batata e salada de alface e pepino** [Contém: 14]  
Dieta  
**Bife de frango grelh. c/ batata e salada alface e pepino** [Contém: 14]  
Vegetariano  
**Legumes grelhados c/ ervilhas e batata** [Contém: 14 Pode conter: 9]  
Sobremesa  
**Fruta da época**

### SÁBADO

Sopa  
**Sopa juliana**  
Prato  
**Bacalhau fresco estufado ao natural c/ arroz e grelos** [Contém: 4 Pode conter: 1,5,8,9,10,11,14]  
Dieta  
**Bacalhau fresco estufado ao natural c/ arroz e grelos** [Contém: 4 Pode conter: 1,5,8,9,10,11,14]  
Vegetariano  
**Salada mexicana (Batata, feijão, milho, feijão-verde, pimento)** [Pode conter: 1,5,8,9,10,11]  
Sobremesa  
**Fruta da época**

### DOMINGO

Sopa  
**Sopa de brócolos**  
Prato  
**Frango de churrasco c/ batata loura e salada de alface e tomate** [Contém: 14 Pode conter: 9,10,11]  
Dieta  
**Frango de churrasco c/ batata loura e salada de alface e tomate** [Contém: 14 Pode conter: 9,10,11]  
Vegetariano  
**Estufado de legumes c/ cogumelos e batata** [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 excecional, motivados pelo fornecimento de matérias-primas ou anomalias dos equipamentos de cozinha.