



ementa

24 a 28 FEVEREIRO 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

Creme de couve-flor c/ peru

Sopa de legumes

Prato

Omelete colorida no forno c/ arroz de cenoura e salada de alface [Contém: 3,14 Pode conter: 1,5,8,9,10,11]

Dieta

Omelete colorida no forno c/ arroz de cenoura e salada de alface [Contém: 3,14 Pode conter: 1,5,8,9,10,11]

Vegetariano

Creme de couve-flor c/ ervilhas [Pode conter: 9]

Massa primavera (Ervilhas, milho, ananás, azeitonas, brócolos e cenoura) [Contém: 1 Pode conter: 3,12]

Sobremesa

Fruta da época / Maçã triturada

Lanche

Papa láctea/ não láctea [Contém: 1,7 Pode conter: 2,3,4,5,6,8,9,10,11,12,13,14]

Leite e pão c/ manteiga [Contém: 1,7]

Terça-feira

Suplemento da manhã

Maçã

Sopa

Creme de cenoura c/ pescada [Contém: 4]

Sopa à lavrador [Contém: 1 Pode conter: 3]

Prato

Pescada cozida c/ batata e feijão-verde [Contém: 4]

Dieta

Pescada cozida c/ batata e feijão-verde [Contém: 4]

Vegetariano

Creme de cenoura c/ feijão-frade [Pode conter: 9]

Salada de feijão-frade c/ batata, brócolos e cenoura [Contém: 14 Pode conter: 6,12]

Sobremesa

Fruta da época / Papaia e maçã

Lanche

logurte c/ pera [Contém: 7 Pode conter: 6]

Leite e pão c/ queijo [Contém: 1,3,7]

Quarta-feira

Suplemento da manhã

Pão [Contém: 1]

Sopa

Creme de alho francês c/ frango

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

Bife de frango grelhado c/ massa e salada de alface e milho [Contém: 1,14 Pode conter: 3]

Vegetariano

Creme de alho francês c/ lentilhas [Pode conter: 9]

Lentilhas estufadas c/ legumes e massa [Contém: 1 Pode conter: 3,9,10,11]

Sobremesa

Fruta da época / Pera

Lanche

Papa láctea/ não láctea [Contém: 1,7 Pode conter: 2,3,4,5,6,8,9,10,11,12,13,14]

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

Creme de feijão-verde c/ bacalhau fresco [Contém: 4]

Sopa de feijão-verde c/ tomate

Prato

Bacalhau à Gomes de Sá c/ salada de alface [Contém: 3,4,14]

Dieta

Bacalhau cozido com batata e couve [Contém: 4]

Vegetariano

Creme de feijão-verde c/ favas [Pode conter: 9]

Favas estufadas (c/ curgete e tomate) c/ batata [Contém: 14 Pode conter: 1,5,8,9,10,11]

Sobremesa

Fruta da época / Maçã cozida

Lanche

logurte c/ banana [Contém: 7 Pode conter: 6]

Cereais de arroz e trigo integral c/ leite [Contém: 1,7 Pode conter: 5,8]

Sexta-feira

Suplemento da manhã

Pera

Sopa

Creme de curgete c/ coelho

Sopa de agrião

Prato

Feijoada à transmontana (s/ enchidos) c/ arroz [Contém: 1,6,7,14]

Dieta

Carnes mistas cozidas c/ arroz e couve

Vegetariano

Creme de curgete c/ feijão-vermelho [Pode conter: 9]

Feijoada de curgete c/ arroz [Contém: 14 Pode conter: 6,12]

Sobremesa

Fruta da época / Banana

Lanche

Papa láctea/ não láctea [Contém: 1,7 Pode conter: 2,3,4,5,6,8,9,10,11,12,13,14]

logurte 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.