



# ementa

03 a 07 MARÇO 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 abóbora c/ borrego**

**Sopa de couve-flor**

Prato

**Massa c/ carne de porco e salada de alface** [Contém: 1,14 Pode conter: 3,9,10,11]

Dieta

**Carne de porco estufada ao natural c/ massa e salada de alface** [Contém: 1,14 Pode conter: 3]

Vegetariano

**Creme de abóbora 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

## Quarta-feira

Suplemento da manhã

**Pão** [Contém: 1]

Sopa

**Creme de alface c/ abrótea** [Contém: 4]

**Sopa de alface**

Prato

**Solha assada natural c/ arroz de cenoura e salada de alface e milho** [Contém: 4,14 Pode conter: 9,10,11]

Dieta

**Solha assada natural c/ arroz de cenoura e salada de alface e milho** [Contém: 4,14 Pode conter: 9,10,11]

Vegetariano

**Creme de alface c/ lentilhas** [Pode conter: 9]

**Lentilhas estufadas c/ legumes e arroz de cenoura** [Pode conter: 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/ frango**

**Sopa de feijão-verde c/ tomate**

Prato

**Frango fricassé c/ puré e legumes salteados** [Contém: 3,7,14 Pode conter: 9,10,11]

Dieta

**Peitinhos de frango estufados ao natural c/ puré e legumes salteados** [Contém: 7,14 Pode conter: 9,10,11]

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]

## Sexta-feira

Suplemento da manhã

**Pera**

Sopa

**Creme de cenoura c/ perca** [Contém: 4]

**Creme de cenoura**

Prato

**Salmão grelhado c/ arroz e migas** [Contém: 1,4 Pode conter: 3,5,6,7,8,9,10,11,12,14]

Dieta

**Salmão grelhado c/ arroz e migas** [Contém: 1,4 Pode conter: 3,5,6,7,8,9,10,11,12,14]

Vegetariano

**Creme de cenoura 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]

**Leite e pão c/ queijo fresco de barrar** [Contém: 1,7]

LEGENDA (? = pode conter)



A ementa pode ser alterada, por imprevistos de carácter excepcional, motivados pelo fornecimento de matérias-primas ou anomalias dos equipamentos de cozinha.