



ementa

10 a 14 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/ pato

Sopa de nabo

Prato

Empadão de carne c/ salada de alface e tomate [Contém: 3,7,14 Pode conter: 9,10,11]

Dieta

Bife de porco grelhado c/ batata e salada de alface e tomate [Contém: 14]

Vegetariano

Creme de abóbora c/ grão [Pode conter: 9]

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

Sobremesa

Fruta da época / Maçã cozida

Lanche

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

Leite e pão c/ manteiga [Contém: 1,7]

Vegetariano

Terça-feira

Suplemento da manhã

Pera

Sopa

Creme de cenoura c/ corvina [Contém: 4]

Sopa de feijão-frade

Prato

Corvina assada ao natural c/ arroz e legumes salteados [Contém: 4,14]

Dieta

Corvina assada ao natural c/ arroz e legumes salteados [Contém: 4,14]

Vegetariano

Creme de cenoura c/ tofu [Pode conter: 9]

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

Sobremesa

Fruta da época / Manga e maçã

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 [Contém: 1,3,7]

Quarta-feira

Suplemento da manhã

Pão [Contém: 1]

Sopa

Creme de couve portuguesa c/ frango

Caldo verde [Pode conter: 1,9]

Prato

Rojões c/ batata e salada de alface e tomate [Contém: 14]

Dieta

Carne de porco cozida c/ batata, nabo e cenoura

Vegetariano

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

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

Sobremesa

Fruta da época / Banana

Lanche

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

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 alface c/ peru

Creme de cenoura

Prato

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

Dieta

Peitinhos de peru estufados ao natural c/ massa e brócolos

[Contém: 1 Pode conter: 3,5,8,9,10,11]

Vegetariano

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

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 / Maçã

Lanche

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

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

Sexta-feira

Suplemento da manhã

Maçã

Sopa

Creme de espinafres c/ abrótea [Contém: 4]

Sopa de espinafres

Prato

Arroz de peixe c/ salada de tomate [Contém: 1,2,3,4,6,13,14 Pode conter: 5,7,8,9,10,11]

Dieta

Arroz de peixe c/ salada de tomate [Contém: 1,2,3,4,6,13,14 Pode conter: 5,7,8,9,10,11]

Vegetariano

Creme de espinafres c/ soja [Contém: 1,6 Pode conter: 5,8,9,10,11]

Estufado de soja c/ arroz e salada de tomate [Contém: 6,14 Pode conter: 1,5,8,9,10,11]

Sobremesa

Fruta da época / Pera triturada

Lanche

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

logurte 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.