



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

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

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

Sobremesa

Fruta da época

Lanche

Leite e pão c/ manteiga [Contém: 1,7]

Quarta-feira

Suplemento da manhã

Pão [Contém: 1]

Sopa

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

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

Sobremesa

Fruta da época

Lanche

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 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

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

Lanche

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

Terça-feira

Suplemento da manhã

Pera

Sopa

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

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

Sobremesa

Fruta da época

Lanche

Leite e pão c/ queijo [Contém: 1,3,7]

Sexta-feira

Suplemento da manhã

Maçã

Sopa

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

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

Sobremesa

Fruta da época

Lanche

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 APOI
- 10 MOSTARDA
- 11 SEMENTES DE SÊSAMO
- 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.