



ementa

24 Fevereiro a 02 Março de 2025

ALMOÇO



Elaborado por:
Nutricionista Diana Sintra

Quinta-feira

Sopa
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
Favas estufadas (c/ curgete e tomate) c/ batata [Contém: 14 Pode conter: 1,5,8,9,10,11]
Sobremesa
Aletria [Contém: 1,3,7,14 Pode conter: 2,4,5,6,8,9,10,11,12,13]

Segunda-feira

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

Sexta-feira

Sopa
Sopa de agrião
Prato
Feijoada à transmontana c/ arroz [Contém: 1,6,7,14]
Dieta
Carnes mistas cozidas c/ arroz e couve
Vegetariano
Feijoada de curgete c/ arroz [Contém: 14 Pode conter: 6,12]
Sobremesa
Fruta da época

Terça-feira

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

SÁBADO

Sopa
Sopa de cebola
Prato/ Dieta
Carapau grelhado c/ batata e brócolos [Contém: 4]
Alternativa
Salmão grelhado c/ batata e brócolos [Contém: 4]
Vegetariano
Jardineira de tofu [Contém: 1,6 Pode conter: 5,8,9,10,11]
Sobremesa
Fruta da época

Quarta-feira

Sopa
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
Lentilhas estufadas c/ legumes e massa [Contém: 1 Pode conter: 3,9,10,11]
Sobremesa
Fruta da época

DOMINGO

Sopa
Sopa primavera [Pode conter: 9]
Prato
Peru assado c/ arroz de alho francês e salada de alface e pimento [Contém: 14 Pode conter: 9,10,11]
Dieta
Peru ass. s/ temp. c/ arroz alho francês e salada alface e pimento [Contém: 14]
Vegetariano
Estufado de couve e ervilhas c/ arroz de alho francês [Pode conter: 9,10,12]
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.