



# ementa

17 a 21 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 abóbora e espinafres**

Prato

**Almôndegas mistas c/ massa e salada de alface e curgete** [Contém: 1,6,14  
Pode conter: 3]

Dieta

**Vitela cozida c/ massa e salada de alface e curgete** [Contém: 1,14 Pode conter: 3]

Vegetariano

**Almôndegas vegetarianas c/ massa e salada de alface e curgete** [Contém:  
1,6,9,14 Pode conter: 3,10,11]

Sobremesa

**Fruta da época**

Lanche

**Leite e pão c/ manteiga** [Contém: 1,7]

## Terça-feira

Suplemento da manhã

**Maçã**

Sopa

**Sopa de feijão**

Prato

**Bacalhau fresco grelh. c/ arroz de espinafres e salada de tomate**  
[Contém: 4,14]

Dieta

**Bacalhau fresco grelh. c/ arroz de espinafres e salada de tomate**  
[Contém: 4,14]

Vegetariano

**Legumes salteados c/ grão e broa** [Contém: 1,14 Pode conter: 3,4,5,6,7,8,10,11,12]

Sobremesa

**Fruta da época**

Lanche

**Leite e pão c/ fiambre** [Contém: 1,6,7,9 Pode conter: 3,10,14]

## Quarta-feira

Suplemento da manhã

**Pão** [Contém: 1]

Sopa

**Sopa de nabijas**

Prato

**Jardineira de peru** [Contém: 14 Pode conter: 9,10,11]

Dieta

**Frango cozido c/ batata, feijão-verde e cenoura**

Vegetariano

**Jardineira de tofu** [Contém: 1,6 Pode conter: 5,8,9,10,11]

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

**Sopa de curgete**

Prato

**Espetada de frango grelh. c/ arroz de legumes e salada de alface**  
[Contém: 14]

Dieta

**Espetada de frango grelh. c/ arroz de legumes e salada de alface**  
[Contém: 14]

Vegetariano

**Caril de favas c/ arroz de legumes** [Contém: 9,10,14 Pode conter: 1,5,8,11]

Sobremesa

**Fruta da época**

Lanche

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

## Sexta-feira

Suplemento da manhã

**Pera**

Sopa

**Sopa de feijão-verde c/ tomate**

Prato

**Pota à lagareiro c/ batata a murro e migas** [Contém: 1,13 Pode conter:  
3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,14]

Dieta

**Pota à lagareiro c/ batata a murro e migas** [Contém: 1,13 Pode conter:  
3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,14]

Vegetariano

**Lentilhas estufadas c/ legumes e batata** [Pode conter: 9,10,11]

Sobremesa

**Mousse de chocolate** [Contém: 1,3,6,7,11,14 Pode conter: 5,8]

Lanche

**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.