



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.