



ementa

24 a 30 MARÇO de 2025

ALMOÇO



Elaborado por:
Nutricionista Diana Sintra

Quinta-feira

Sopa
Sopa de agrião
Prato
Peitinhos de frango salteados c/ batata e salada de alface e milho [Contém: 14 Pode conter: 9,10,11]
Dieta
Peitinhos de frango estufados ao natural c/ batata e salada de alface e pepino [Contém: 14 Pode conter: 9,10,11]
Vegetariano
Salada fria de couscous e ervilhas [Contém: 1,6,8,9 Pode conter: 5,10,11,12]
Sobremesa
Fruta da época

Segunda-feira

Sopa
Sopa de Lentilhas
Prato
Costeleta de porco grelh. c/ massa e salada de alface e tomate [Contém: 1,14 Pode conter: 3]
Dieta
Costeleta de porco grelh. c/ massa e salada de alface e tomate [Contém: 1,14 Pode conter: 3]
Vegetariano
Massa siciliana (Grão, alho-francês, cenoura, tomate e azeitonas) [Contém: 1,14 Pode conter: 3,6,8,10,12]
Sobremesa
Fruta da época

Sexta-feira

Sopa
Sopa de cebola
Prato
Bacalhau assado c/ broa, arroz e grelos [Contém: 1,4 Pode conter: 3,5,6,7,8,9,10,11,12,14]
Dieta
Bacalhau grelhado c/ arroz e grelos [Contém: 4]
Vegetariano
Hambúrguer vegetariano grelhado c/ arroz e grelos [Contém: 1,3,7,9,10]
Sobremesa
Gelatina [Contém: 14 Pode conter: 1,3,6,7,8]

Terça-feira

Sopa
Sopa de Peixe [Contém: 1,2,3,4,6,13 Pode conter: 7,9,10]
Prato
Atum c/ ovo, feijão-frade, batata e cenoura [Contém: 3,4,6]
Dieta
Atum em água c/ ovo, feijão-frade, batata e cenoura [Contém: 3,4]
Vegetariano
Salada de feijão-frade c/ batata, brócolos e cenoura [Contém: 14 Pode conter: 6,12]
Alternativa
Fruta da época

SÁBADO

Sopa
Sopa de ervilhas [Pode conter: 9]
Prato
Cavala grelhada c/ batata e couve [Contém: 4]
Ceia
Cavala grelhada c/ batata e couve [Contém: 4]
Vegetariano
Estufado de legumes c/ grão e massa [Contém: 1,14 Pode conter: 3,6,8,9,10,11,12]
Sobremesa
Fruta da época

Quarta-feira

Sopa
Sopa à lavrador [Contém: 1 Pode conter: 3]
Prato
Arroz à valenciana c/ salada de alface e curgete [Contém: 1,6,7,9,10,14 Pode conter: 11]
Dieta
Frango cozido c/ arroz cenoura e salada de alface e curgete [Contém: 14]
Vegetariano
Tofu grelhado c/ arroz de cenoura e salada de alface e curgete [Contém: 1,6,14 Pode conter: 5,8,9,10]
Sobremesa
Fruta da época

DOMINGO

Sopa
Sopa de couve lombarda
Prato
Chanfana de peru c/ arroz e salada de alface e pepino [Contém: 14 Pode conter: 9,10,11]
Dieta
Chanfana de peru c/ arroz e salada de alface e pepino [Contém: 14 Pode conter: 9,10,11]
Vegetariano
Favas estufadas (c/ curgete e tomate) c/ arroz [Contém: 14 Pode conter: 1,5,8,9,10,11]
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.