



ementa

17 a 23 MARÇO de 2025

ALMOÇO



Elaborado por:
Nutricionista Diana Sintra

Segunda-feira

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

Terça-feira

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

Quarta-feira

Sopa
Sopa de nabiças
Prato
Jardineira de peru [Contém: 14 Pode conter: 9,10,11]
Dieta
Franco 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

Quinta-feira

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

Sexta-feira

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]

SÁBADO

Sopa
Sopa de grão
Prato
Carapau grelhado c/ arroz de grelos [Contém: 4]
Dieta
Carapau grelhado c/ arroz de grelos [Contém: 4]
Vegetariano
Salada de grão de bico, milho e brócolos [Contém: 1,14 Pode conter: 3,6,8,12]
Sobremesa
Fruta da época

DOMINGO

Sopa
Sopa juliana
Prato
Rolo de carne picada c/ puré e salada de alface e pimento [Contém: 1,3,6,7,14 Pode conter: 8,9,10,11]
Dieta
Rolo de carne picada c/ puré e salada de alface e pimento [Contém: 1,3,6,7,14 Pode conter: 8,9,10,11]
Vegetariano
Estufado de legumes e feijão preto c/ batata [Pode conter: 9,10,11,12]
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.