



ementa

23 a 29 MAIO de 2022

ALMOÇO



Elaborado por:
Equipa Multidisciplinar



EMENTA DIGITAL

MOVE
LIFE

Segunda-feira

- Sopa
- Sopa de espinafres**
- Prato
- Rancho [1, 3, 6, 7, 14]**
- Dieta
- Carnes mistas cozidas c/ massa, grão e couve [1, 3]**
- Vegetariano
- Rancho vegetariano [1, 3, 6, 8, 12, 14]**
- Sobremesa
- Fruta da época

Terça-feira

- Sopa
- Sopa primavera [9]**
- Prato
- Caldeirada mista c/ salada de tomate [4, 9, 10, 11, 13, 14]**
- Dieta
- Caldeirada mista c/ salada de tomate [4, 9, 10, 11, 13, 14]**
- Vegetariano
- Legumes salteados c/ feijão e batata [6, 12, 14]**
- Sobremesa
- Fruta da época

Quarta-feira

- Sopa
- Caldo verde [1, 9]**
- Prato
- Empadão de arroz c/ frango e salada de alface e tomate [3, 7, 14]**
- Dieta
- Peitinhos de frango estufados ao natural c/ arroz e salada de alface e tomate [9, 10, 11, 14]**
- Vegetariano
- Strogonoff soja c/ cogumelos, arroz e salada alface e tomate [1, 6, 8, 9, 10, 11, 14]**
- 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 SÉSAMO | 12 TREMOÇOS | 13 MOLUSCOS | 14 SULFITOS/DIÓXIDO DE ENXOFRE | | |

- Sopa
- Creme de cenoura**
- Prato
- Atum c/ ovo e salada russa [3, 4, 6, 9]**
- Dieta
- Atum em água c/ ovo e salada russa [3, 4, 9]**
- Vegetariano
- Salada russa vegetariana [9]**
- Sobremesa
- Gelatina [1, 3, 6, 7, 8, 14]**

Quinta-feira

- Sopa
- Sopa de nabiças**
- Prato
- Frango assado c/ arroz de alho francês e salada de alface [9, 10, 11, 14]**
- Dieta
- Frango assado s/ tempero c/ arroz de alho francês e salada de alface [14]**
- Vegetariano
- Arroz de legumes, cogumelos e lentilhas [14]**
- Sobremesa
- Fruta da época

Sexta-feira

- Sopa
- Sopa de Favas**
- Prato
- Pota cozida c/ molho verde, batata e couve flor [13]**
- Dieta
- Pota cozida c/ molho verde, batata e couve flor [13]**
- Vegetariano
- Legumes salteados c/ grão e broa [1, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 10, 11, 12, 14]**
- Sobremesa
- Fruta da época

SÁBADO

- Sopa
- Sopa de repolho**
- Prato
- Vitela estufada c/ cogumelos, arroz e salada de tomate [14]**
- Dieta
- Vitela estufada c/ cogumelos, arroz e salada de tomate [14]**
- Vegetariano
- Tofu grelhado c/ arroz e salada de tomate [1, 5, 6, 8, 9, 10, 14]**
- Sobremesa
- Fruta da época

DOMINGO

A ementa pode ser alterada, por imprevistos de carácter excepcional, motivados pelo fornecimento de matérias-primas ou anomalias dos equipamentos de cozinha.