



ementa

27 a 05 MARÇO de 2023

ALMOÇO



Elaborado por:

Nutricionista Diana Sintra

Segunda-feira

Sopa

Sopa de nabo

Prato

Empadão de carne c/ salada de alface e tomate [3, 7, 9, 10, 11, 14]

Dieta

Bife de porco grelhado c/ batata e salada de alface e tomate [14]

Vegetariano

Estufado de legumes c/ grão e massa [1, 3, 6, 8, 9, 10, 11, 12, 14]

Sobremesa

Fruta da época

Terça-feira

Sopa

Sopa de feijão-frade

Prato

Red fish assado ao natural c/ arroz e legumes salteados [4, 14]

Dieta

Red fish assado ao natural c/ arroz e legumes salteados [4, 14]

Vegetariano

Tofu salteado c/ legumes e arroz [1, 5, 6, 8, 9, 10, 14]

Sobremesa

Fruta da época

Quarta-feira

Sopa

Caldo verde [1, 9]

Prato

Rojões c/ batata e salada de alface [14]

Dieta

Carne de porco cozida c/ batata, nabo e cenoura

Vegetariano

Legumes grelhados c/ ervilhas e batata [9, 14]

Sobremesa

Fruta da época

Quinta-feira

Sopa

Creme de cenoura

Prato

Peru estufado c/ massa e brócolos [1, 3, 14]

Dieta

Peitinhos de peru estufados ao natural c/ massa e brócolos [1, 3, 9, 10, 11]

Vegetariano

Migas de feijão-frade c/ broa e couve [1, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 10, 11, 12, 14]

Sobremesa

Fruta da época

Sexta-feira

Sopa

Sopa de espinafres

Prato

Arroz de peixe c/ salada de tomate [1, 2, 3, 4, 6, 7, 9, 10, 11, 13, 14]

Dieta

Arroz de peixe c/ salada de tomate [1, 2, 3, 4, 6, 7, 9, 10, 11, 13, 14]

Vegetariano

Estufado de soja c/ arroz e salada de tomate [1, 6, 8, 9, 10, 11, 14]

Sobremesa

Gelatina [1, 3, 6, 7, 8, 14]

SÁBADO

Sopa

Sopa primavera [9]

Prato

Caldeirada mista c/ salada de alface [4, 9, 10, 11, 13, 14]

Dieta

Caldeirada mista c/ salada de alface [4, 9, 10, 11, 13, 14]

Vegetariano

Jardineira de cogumelos [9, 10, 11]

Sobremesa

Fruta da época

DOMINGO

Sopa

Sopa de repolho

Prato

Frango assado c/ arroz de ervilhas e salada de alface e pimento [9, 10, 11, 14]

Dieta

Frango assado s/ tempero c/ arroz de ervilhas e salada de alface e pimento [9, 14]

Vegetariano

Arroz colorido (Feijão-branco, milho, pimento e cenoura) [6, 12, 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 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.