



ementa

13 a 19 MARÇO de 2023

ALMOÇO



Elaborado por:
Nutricionista Diana Sintra



EMENTA DIGITAL

MOVE
LIFE

Segunda-feira

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

Terça-feira

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

Quarta-feira

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

Sopa

Sopa de agrião

Prato

Espetada de frango c/ batata e salada de alface e milho [14]

Dieta

Espetada de frango c/ batata e salada de alface e milho [14]

Vegetariano

Salada fria de couscous e ervilhas [1, 6, 9, 10, 11, 12]

Sobremesa

Fruta da época

Quinta-feira

- Sopa
- Sopa de cebola**
- Prato
- Feijoada de pota c/ arroz** [1, 6, 7, 9, 10, 11, 13, 14]
- Dieta
- Bacalhau fresco grelhado c/ arroz e salada de tomate** [4, 14]
- Vegetariano
- Hambúrguer veg. grelh. c/ arroz e salada de tomate** [1, 3, 7, 9, 10, 14]
- Sobremesa
- Gelatina** [1, 3, 6, 7, 8, 14]

Sexta-feira

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

SÁBADO

- Sopa
- Sopa de couve lombarda**
- Prato
- Chafanada de peru c/ arroz e salada de alface e pepino** [9, 10, 11, 14]
- Dieta
- Chafanada de peru c/ arroz e salada de alface e pepino** [9, 10, 11, 14]
- Vegetariano
- Favas estufadas (c/ curgete e tomate) c/ arroz** [9, 10, 11, 14]
- Sobremesa
- Fruta da época

DOMINGO

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 | | |

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