



# ementa

30 a 02 JUNHO de 2023

EMENTA DIGITAL



Elaborado por:

**Nutricionista Diana Sintra**

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

## Segunda-feira

## Terça-feira

Suplemento da manhã

**Maçã**

Sopa

**Sopa à lavrador**<sup>[1, 3]</sup>

Prato

**Pescada cozida c/ ovo, batata e couve** <sup>[3, 4]</sup>

Dieta

**Pescada cozida c/ ovo, batata e couve** <sup>[3, 4]</sup>

Vegetariano

**Salada de feijão-frade c/ batata, brócolos e cenoura**<sup>[6, 12, 14]</sup>

Sobremesa

**Fruta da época**

Lanche

**Leite e pão c/ queijo**<sup>[1, 3, 7, 8, 11, 14]</sup>

## Quarta-feira

Suplemento da manhã

**Pão** <sup>[1, 3, 7, 8, 11, 14]</sup>

Sopa

**Sopa de alho francês**

Prato

**Esparguete à italiana c/ salada de alface e milho**<sup>[1, 3, 7, 14]</sup>

Dieta

**Bife de frango grelhado c/ massa e salada de alface e milho** <sup>[1, 3, 14]</sup>

Vegetariano

**Lentilhas estufadas c/ legumes e massa** <sup>[1, 3, 9, 10, 11]</sup>

Sobremesa

**Fruta da época**

Lanche

**logurte e pão c/ manteiga** <sup>[1, 3, 6, 7, 8, 11, 14]</sup>

## Quinta-feira

Suplemento da manhã

**Bolachas**<sup>[1, 3, 5, 6, 7, 8, 11, 14]</sup>

Sopa

**Sopa de feijão-verde c/ tomate**

Prato

**Barrinhas de pescada panadas c/ arroz de tomate e salada de alface**<sup>[1, 4, 14]</sup>

Dieta

**Barrinhas de pescada panadas c/ arroz de tomate e salada de alface**<sup>[1, 4, 14]</sup>

Vegetariano

**Favas estufadas (c/ curgete e tomate) c/ batata**<sup>[1, 5, 8, 9, 10, 11, 14]</sup>

Sobremesa

**Pudim**<sup>[7]</sup>

Lanche

**Cereais de arroz e trigo integral c/ leite** <sup>[1, 5, 7, 8]</sup>

## Sexta-feira

Suplemento da manhã

**Pera**

Sopa

**Sopa de curgete**

Prato

**Feijoada à transmontana (s/ enchidos) c/ arroz** <sup>[1, 6, 7, 14]</sup>

Dieta

**Carnes mistas cozidas c/ arroz e couve**

Vegetariano

**Feijoada de curgete c/ arroz** <sup>[6, 12, 14]</sup>

Sobremesa

**Fruta da época**

Lanche

**logurte e pão c/ queijo fresco de barrar** <sup>[1, 3, 6, 7, 8, 11, 14]</sup>

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 SÊSAMO
- 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.