



ementa

15 a 21 MAIO de 2023
ALMOÇO



Elaborado por:
Nutricionista Diana Sintra



EMENTA DIGITAL

MOVE
LIFE

Segunda-feira

- Sopa
- Sopa de espinafres
- Prato
- Favas com molho de carne [1, 3, 6, 7, 14]
- Dieta
- Bife de porco grelhado c/ batata e salada de alface e tomate [14]
- 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
- Stroganoff de frango c/cogumelos, esparguete, cenoura e couve flor [1, 3, 5, 7, 8, 9, 10, 11, 14]
- Dieta
- Peitinhos de frango estufados ao natural c/ esparguete, cenoura e couve flor [1, 3, 9, 10, 11]
- Vegetariano
- Stroganoff soja c/ cogumelos, arroz e salada alface e tomate [1, 5, 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 grelos [13]
- Dieta
- Pota cozida c/ molho verde, batata e grelos [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.