



ementa

17 a 23 JULHO de 2023
PEQUENO ALMOÇO



Elaborado por:
Nutricionista Diana Sintra



Segunda-feira

Pequeno-almoço
Leite [7]
Pão c/ manteiga / doce [1, 3, 7, 8, 11, 14]

Terça-feira

Pequeno-almoço
Leite [7]
Pão c/ queijo / manteiga / doce [1, 3, 7, 8, 11, 14]

Quarta-feira

Pequeno-almoço
Leite [7]
Pão c/ manteiga / doce [1, 3, 7, 8, 11, 14]

Quinta-feira

Pequeno-almoço
Leite [7]
Pão c/ manteiga / doce [1, 3, 7, 8, 11, 14]

Sexta-feira

Pequeno-almoço
Leite [7]
Pão c/ fiambre / manteiga [1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 14]

SÁBADO

Pequeno-almoço
Nestum / Cereais [1, 6, 7, 8]

DOMINGO

Pequeno-almoço
Nestum / Cereais [1, 6, 7, 8]



ementa

17 a 23 JULHO de 2023

LANCHE



Elaborado por:
Nutricionista Diana Sintra



Lanche
Leite [7]
Pão c/ manteiga / marmelada [1, 3, 7, 8, 11, 14]

Segunda-feira

Lanche
Leite [7]
Pão c/ manteiga / marmelada [1, 3, 7, 8, 11, 14]

Quinta-feira

Lanche
Leite [7]
Pão c/ manteiga / doce [1, 3, 7, 8, 11, 14]

Sexta-feira

Lanche
Leite [7]
Pão c/ manteiga / doce [1, 3, 7, 8, 11, 14]

Terça-feira

Lanche
Leite [7]
Pão c/ manteiga / doce [1, 3, 7, 8, 11, 14]

SÁBADO

Lanche
Leite [7]
Pão c/ manteiga / marmelada [1, 3, 7, 8, 11, 14]

Quarta-feira

DOMINGO

Lanche
Leite [7]
Pão c/ manteiga / marmelada [1, 3, 7, 8, 11, 14]

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.



ementa

17 a 23 JULHO de 2023

JANTAR



Elaborado por:
Nutricionista Diana Sintra



EMENTA DIGITAL



Segunda-feira

- Sopa
Sopa de abóbora e ervilhas[9]
 Prato
Corvina assada ao natural c/ arroz e salada de alface e pepino [4, 14]
 Dieta
Corvina assada ao natural c/ arroz e salada de alface e pepino [4, 14]
 Vegetariano
Tofu grelhado c/ batata e salada de alface e pepino [1, 5, 6, 8, 9, 10, 14]
 Sobremesa
 Fruta da época

Terça-feira

- Sopa
Sopa de espinafres
 Prato
Arroz de frango c/ couve[9, 10, 11]
 Dieta
Arroz de frango c/ couve[9, 10, 11]
 Vegetariano
Arroz de legumes e cogumelos[9, 14]
 Sobremesa
 Fruta da época

Quarta-feira

- Sopa
Sopa de couve-flor
 Prato
Atum c/ ovo, batata e cenoura [3, 4, 6]
 Dieta
Maruca cozida c/ batata e grelos [4]
 Vegetariano
Estufado de legumes e feijão preto c/ batata[9, 10, 11, 12]
 Sobremesa
 Fruta da época

Quinta-feira

- Sopa
Canja c/ couve [1, 3]
 Prato
Bife de porco abafado c/ massa e salada de tomate [1, 3, 9, 10, 11, 14]
 Dieta
Bife de porco abafado c/ massa e salada de tomate [1, 3, 9, 10, 11, 14]
 Vegetariano
Almôndegas vegetarianas c/ massa e salada de tomate [1, 3, 6, 9, 10, 11, 14]
 Sobremesa
 Fruta da época

Sexta-feira

- Sopa
Sopa de nabiças
 Prato
Peixe espada grelhado c/ batata, nabo e cenoura[4]
 Dieta
Peixe espada grelhado c/ batata, nabo e cenoura[4]
 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 alface
 Prato
Vitela estufada c/ arroz e feijão-verde[14]
 Dieta
Vitela cozida c/ arroz e feijão-verde
 Vegetariano
Arroz de legumes, cogumelos e lentilhas[14]
 Sobremesa
 Fruta da época

DOMINGO

- Sopa
Sopa de brócolos
 Prato
Lulas estufadas c/ puré e salada de alface [7, 9, 10, 11, 13, 14]
 Dieta
Lulas cozidas c/ molho verde, batata e salada de alface [13, 14]
 Vegetariano
Bolonhesa de soja c/ batata e salada de alface [1, 5, 6, 8, 9, 10, 11, 14]
 Sobremesa
 Fruta da época



ementa

17 a 23 JULHO de 2023

ALMOÇO



Elaborado por:
Nutricionista Diana Sintra



EMENTA DIGITAL

MOVE
LIFE

Segunda-feira

- Sopa
- Sopa de legumes
- Prato
- Massa c/ carne de porco e salada de alface [1, 3, 9, 10, 11, 14]
- Dieta
- Carne de porco estufada ao natural c/ massa e salada de alface [1, 3, 14]
- Vegetariano
- Massa primaveril (Ervilhas, milho, ananás, azeitonas, brócolos e cenoura)[1, 3, 12]
- Sobremesa
- Fruta da época

Terça-feira

- Sopa
- Sopa à lavrador[1, 3]
- Prato
- Solha frita c/ salada russa[1, 4, 6, 9]
- Dieta
- solha assada ao natural c/ salada russa[4, 9, 10, 11]
- Vegetariano
- Salada de feijão-frade c/ batata, brócolos e cenoura[6, 12, 14]
- Sobremesa
- Fruta da época

Quarta-feira

- Sopa
- Sopa de alho francês
- Prato
- Bife de frango grelhado c/ arroz de cenoura e salada de alface e curgete [14]
- Dieta
- Bife de frango grelhado c/ arroz de cenoura e salada de alface e curgete [14]
- Vegetariano
- Lentilhas estufadas c/ legumes e arroz de cenoura [9, 10, 11]
- Sobremesa
- Fruta da época

Sexta-feira

- Sopa
- Sopa de agrião
- Prato
- Frango fricassé c/ arroz e legumes salteados [3, 14]
- Dieta
- Peitinhos de frango estufados ao natural c/ arroz e legumes salteados [9, 10, 11, 14]
- Vegetariano
- Feijoada de curgete c/ arroz [6, 12, 14]
- Sobremesa
- Fruta da época

SÁBADO

- Sopa
- Sopa de cebola
- Prato/ Dieta
- Carapau grelhado c/ batata e brócolos [4]
- Alternativa
- Salmão grelhado c/ batata e brócolos [4]
- Vegetariano
- Jardineira de tofu[1, 5, 6, 8, 9, 10, 11]
- Sobremesa
- Fruta da época

DOMINGO

- Sopa
- Sopa primavera [9]
- Prato
- Peru assado c/ arroz de alho francês e salada de alface e pimento[9, 10, 11, 14]
- Dieta
- Peru ass. s/ temp. c/ arroz alho francês e salada alface e pimento[14]
- Vegetariano
- Estufado de couve e ervilhas c/ arroz de alho francês [9, 10, 12]
- Sobremesa
- Fruta da época



ementa

17 a 23 JULHO de 2023
REFORÇO DA NOITE



Elaborado por:
Nutricionista Diana Sintra



Segunda-feira

Ceia
Leite e torradas [1, 3, 7, 8, 11, 14]

Terça-feira

Ceia
Leite e pão c/ manteiga [1, 3, 7, 8, 11, 14]

Quarta-feira

Ceia
Leite e pão c/ manteiga [1, 3, 7, 8, 11, 14]

Quinta-feira

Ceia
Leite e torradas [1, 3, 7, 8, 11, 14]

Sexta-feira

Ceia
Iogurte e bolachas [1, 3, 5, 6, 7, 8, 11, 14]

SÁBADO

Ceia
Iogurte e bolachas [1, 3, 5, 6, 7, 8, 11, 14]

DOMINGO

Ceia
Iogurte e bolachas [1, 3, 5, 6, 7, 8, 11, 14]

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.