



ementa

25 a 28 MARÇO de 2024



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

Suplemento da manhã

Bolachas[1, 3, 5, 6, 7, 8, 11, 14]

Sopa

Creme de brócolos c/ borrego

Sopa de brócolos

Prato

Grelhada mista c/ batata e salada de alface e tomate [14]

Dieta

Grelhada mista c/ batata e salada de alface e tomate [14]

Vegetariano

Creme de brócolos c/ favas[9]

Estufado de legumes c/ cogumelos e batata[1, 5, 8, 9, 10, 11, 14]

Sobremesa

Fruta da época / Banana

Lanche

Papa láctea/ não láctea [1, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12]

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

Terça-feira

Suplemento da manhã

Maçã

Sopa

Creme de cenoura c/ pescada [4]

Sopa de ervilhas[9]

Prato

Massada de peixe c/ salada de alface [1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 13, 14]

Dieta

Pescada cozida c/ batata e couve [4]

Vegetariano

Creme de cenoura c/ ervilhas [9]

Esparguete salteado c/ brócolos, cogumelos e ervilhas[1, 3, 9, 10, 14]

Sobremesa

Fruta da época / Manga e maçã

Lanche

logurte c/ pera [6, 7]

Leite e pão c/ fiambre [1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 14]

Quarta-feira

Suplemento da manhã

Pão [1, 3, 7, 8, 11, 14]

Sopa

Creme de curgete c/ peru

Sopa de grão

Prato

Peru assado c/ batata e salada de alface e pimento [9, 10, 11, 14]

Dieta

Peru assado s/ tempero c/ batata e salada de alface e pimento [14]

Vegetariano

Creme de curgete c/ soja [1, 5, 6, 8, 9, 10, 11]

Estufado de soja c/ batata e salada de alface e pimento [1, 6, 8, 9, 10, 11, 14]

Sobremesa

Fruta da época / Maçã cozida

Lanche

Papa láctea/ não láctea [1, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12]

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

Quinta-feira

Suplemento da manhã

Bolachas[1, 3, 5, 6, 7, 8, 11, 14]

Sopa

Creme de couve-flor c/ frango

Prato

Bife de frango grelhado c/ arroz e legumes salteados[14]

Dieta

Bife de frango grelhado c/ arroz e legumes salteados[14]

Vegetariano

Creme de couve-flor c/ tofu[1, 5, 6, 8, 9, 10, 11]

Tofu salteado c/ legumes e arroz [1, 5, 6, 8, 9, 10, 11, 14]

Sobremesa

Fruta da época / Pera triturada

Lanche

logurte c/ banana [6, 7]

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

Sexta-feira

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.