



# 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

**Sopa de brócolos**

Prato

**Grelhada mista c/ batata e salada de alface e tomate** [1,4]

Dieta

**Grelhada mista c/ batata e salada de alface e tomate** [1,4]

Vegetariano

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

Sobremesa

**Fruta da época**

Lanche

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

## Terça-feira

Suplemento da manhã

**Maçã**

Sopa

**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

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

Sobremesa

**Fruta da época**

Lanche

**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

**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** [1,4]

Vegetariano

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

Sobremesa

**Fruta da época**

Lanche

**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

**Canja c/ couve** [1, 3]

Prato

**Bife de frango grelhado c/ arroz e legumes salteados**[1,4]

Dieta

**Bife de frango grelhado c/ arroz e legumes salteados**[1,4]

Vegetariano

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

Sobremesa

**Fruta da época**

Lanche

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

## Sexta-feira

Suplemento da manhã

**Maçã**

Sopa

**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

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

Sobremesa

**Fruta da época**

Lanche

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

LEGENDA (? = pode conter)



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