



# ementa

06 a 10 MAIO 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 legumes**

Prato

**Omelete colorida no forno c/ arroz de cenoura e salada de alface** [1, 3, 5, 8, 9, 10, 11, 14]

Dieta

**Omelete colorida no forno c/ arroz de cenoura e salada de alface** [1, 3, 5, 8, 9, 10, 11, 14]

Vegetariano

**Massa primaveril** (Ervilhas, milho, ananás, azeitonas, brócolos e cenoura)[1, 3, 12]

Sobremesa

**Fruta da época**

Lanche

**Leite e pão c/ manteiga** [1, 7]

## Terça-feira

Suplemento da manhã

**Maçã**

Sopa

**Sopa à lavrador**[1, 3]

Prato

**Pescada cozida c/ batata e feijão-verde**[4]

Dieta

**Pescada cozida c/ batata e feijão-verde**[4]

Vegetariano

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

Sobremesa

**Fruta da época**

Lanche

**Leite e pão c/ queijo**[1, 3, 7]

## Quarta-feira

Suplemento da manhã

**Pão** [1]

Sopa

**Sopa de alho francês**

Prato

**Esparguete salteado c/ pato, milho, cenoura e brócolos** [1, 3, 5, 8, 9, 10, 11]

Dieta

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

Vegetariano

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

Sobremesa

**Fruta da época**

Lanche

**logurte e pão c/ manteiga** [1, 7]

## Quinta-feira

Suplemento da manhã

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

Sopa

**Sopa de feijão-verde c/ tomate**

Prato

**Atum c/ batata, ervilhas e cenoura** [3, 4, 6, 9]

Dieta

**Atum em água c/ batata, cenoura e ervilhas**[3, 4, 9]

Vegetariano

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

Sobremesa

**Aletria**[1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 14]

Lanche

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

## Sexta-feira

Suplemento da manhã

**Pera**

Sopa

**Sopa de agrião**

Prato

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

Dieta

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

Vegetariano

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

Sobremesa

**Fruta da época**

Lanche

**logurte e pão c/ queijo fresco de barrar** [1, 7]

### 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.