



# ementa

22 a 28 ABRIL de 2024

ALMOÇO



Elaborado por:

**Nutricionista Diana Sintra**

## Segunda-feira

Sopa

**Sopa de espinafres**

Prato

**Rancho** [1, 3, 6, 7, 14]

Dieta

**Carnes mistas cozidas c/ massa, grão e couve** [1, 3]

Vegetariano

**Rancho vegetariano**[1, 3, 5, 6, 8, 11, 12, 14]

Sobremesa

**Fruta da época**

## Terça-feira

Sopa

**Sopa primavera** [9]

Prato

**Atum c/ ovo e salada russa**[3, 4, 6, 9]

Dieta

**Atum em água c/ ovo e salada russa**[3, 4, 9]

Vegetariano

**Legumes salteados c/ feijão e batata** [6, 12, 14]

Sobremesa

**Fruta da época**

## Quarta-feira

Sopa

**Caldo verde** [1, 9]

Prato

**Strogonoff de frango c/ cogumelos, arroz e salada de alface e tomate** [1, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 14]

Dieta

**Peitinhos de frango estufados ao natural c/ arroz e salada de alface e tomate** [9, 10, 11, 14]

Vegetariano

**Strogonoff soja c/ cogumelos, arroz e salada alface e tomate** [1, 5, 6, 8, 9, 10, 11, 14]

Sobremesa

**Fruta da época**

## Quinta-feira

Sopa

**Creme de cenoura**

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

**Salada russa vegetariana**[9]

Sobremesa

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

## Sexta-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**

## SÁBADO

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**

## DOMINGO

Sopa

**Sopa de repolho**

Prato

**Frango de churrasco c/ batata loura e salada de alface e tomate** [9, 10, 11, 14]

Dieta

**Frango de churrasco c/ batata loura e salada de alface e tomate** [9, 10, 11, 14]

Vegetariano

**Tofu grelhado c/ arroz e salada de tomate** [1, 5, 6, 8, 9, 10, 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 SESAMO
- 12 TREMOÇOS
- 13 MOLUSCOS
- 14 SULFITOS/DIÓXIDO DE ENXOFRE

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