



ementa

07 a 11 OUTUBRO 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 abóbora c/ pato

Sopa de abóbora e espinafres

Prato

Bife de porco grelhado c/ batata e salada de alface^[14]

Dieta

Bife de porco grelhado c/ batata e salada de alface^[14]

Vegetariano

Creme de abóbora c/ grão^[9]

Estufado de legumes c/ grão e massa ^[1, 3, 6, 8, 9, 10, 11, 12, 14]

Sobremesa

Fruta da época / Maçã cozida

Lanche

logurte c/ pera ^[6, 7]

Leite e pão c/ manteiga ^[1, 7]

Terça-feira

Suplemento da manhã

Pera

Sopa

Creme de alface c/ abrótea^[4]

Sopa de feijão-frade

Prato

Perca assada ao natural c/ arroz e legumes salteados^[4, 14]

Dieta

Perca assada ao natural c/ arroz e legumes salteados^[4, 14]

Vegetariano

Creme de alface 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 / Manga e maçã

Lanche

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

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

Quarta-feira

Suplemento da manhã

Pão ^[1]

Sopa

Creme de couve portuguesa c/ frango

Caldo verde ^[1, 9]

Prato

Frango assado c/ batata e salada de alface e curgete ^[9, 10, 11, 14]

Dieta

Frango assado s/ temp. c/ batata e salada de alface e curgete^[14]

Vegetariano

Creme de couve portuguesa c/ ervilhas ^[9]

Legumes grelhados c/ ervilhas e batata ^[9, 14]

Sobremesa

Fruta da época / Banana

Lanche

logurte c/ maçã^[6, 7]

logurte e pão c/ manteiga ^[1, 7]

Quinta-feira

Suplemento da manhã

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

Sopa

Creme de espinafres c/ corvina^[4]

Sopa de legumes

Prato

Arroz de bacalhau c/ salada de tomate^[4, 9, 14]

Dieta

Arroz de bacalhau c/ salada de tomate^[4, 9, 14]

Vegetariano

Creme de espinafres c/ feijão-frade ^[9]

Migas de feijão-frade c/ broa e couve^[1, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 10, 11, 12, 14]

Sobremesa

Fruta da época / Maçã

Lanche

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

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

Sexta-feira

Suplemento da manhã

Maçã

Sopa

Creme de cenoura c/ peru

Creme de cenoura

Prato

Peitinhos de peru estufados ao natural c/ massa e brócolos ^[1, 3, 5, 8, 9, 10, 11]

Dieta

Peitinhos de peru estufados ao natural c/ massa e brócolos ^[1, 3, 5, 8, 9, 10, 11]

Vegetariano

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

Estufado de soja c/ massa e brócolos ^[1, 3, 5, 6, 8, 9, 10, 11]

Sobremesa

Fruta da época / Pera triturada

Lanche

logurte c/ banana ^[6, 7]

Leite e pão c/ queijo fresco de barrar^[1, 7]

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.