



# ementa

21 a 27 ABRIL de 2025

## ALMOÇO



Elaborado por:  
**Nutricionista Diana Sintra**

### Segunda-feira

Sopa  
**Sopa de nabo**  
Prato  
**Bife à espanhola c/ salada de alface** [Contém: 14]  
Dieta  
**Bife à espanhola c/ salada de alface** [Contém: 14]  
Vegetariano  
**Estufado de legumes c/ grão e massa** [Contém: 1,14 Pode conter: 3,6,8,9,10,11,12]  
Sobremesa  
**Fruta da época**

### Terça-feira

Sopa  
**Sopa de feijão-frade**  
Prato  
**Arroz de lulas c/ salada de alface** [Contém: 1,2,3,4,6,13,14 Pode conter: 7,9,10,11]  
Dieta  
**Lulas cozidas c/ arroz e molho verde e salada de alface** [Contém: 13,14]  
Vegetariano  
**Tofu salteado c/ legumes e arroz** [Contém: 1,6,14 Pode conter: 5,8,9,10,11]  
Sobremesa  
**Fruta da época**

### Quarta-feira

Sopa  
**Caldo verde** [Pode conter: 1,9]  
Prato  
**Frango assado c/ batata e salada de alface e curgete** [Contém: 14 Pode conter: 9,10,11]  
Dieta  
**Frango assado s/ temp. c/ batata e salada de alface e curgete** [Contém: 14]  
Vegetariano  
**Legumes grelhados c/ ervilhas e batata** [Contém: 14 Pode conter: 9]  
Sobremesa  
**Fruta da época**

### Quinta-feira

Sopa  
**Sopa de espinafres**  
Prato  
**Pataniscas c/ arroz de tomate e salada de tomate** [Contém: 1,3,4,14 Pode conter: 6]  
Dieta  
**Arroz de bacalhau c/ salada de tomate** [Contém: 4,14 Pode conter: 9]  
Vegetariano  
**Migas de feijão-frade c/ broa e couve** [Contém: 1,14 Pode conter: 3,4,5,6,7,8,10,11,12]  
Sobremesa  
**Gelatina** [Contém: 14 Pode conter: 1,3,6,7,8]

### Sexta-feira

Sopa  
**Creme de cenoura**  
Prato  
**Peru estufado c/ massa e brócolos** [Contém: 1,14 Pode conter: 3]  
Dieta  
**Peitinhos de peru estufados ao natural c/ massa e brócolos** [Contém: 1 Pode conter: 3,5,8,9,10,11]  
Vegetariano  
**Estufado de soja c/ massa e brócolos** [Contém: 1,6 Pode conter: 3,5,8,9,10,11]  
Sobremesa  
**Fruta da época**

### SÁBADO

Sopa  
**Sopa primavera** [Pode conter: 9]  
Prato  
**Caldeirada mista c/ salada de alface** [Contém: 4,13,14 Pode conter: 9,10,11]  
Dieta  
**Caldeirada mista c/ salada de alface** [Contém: 4,13,14 Pode conter: 9,10,11]  
Vegetariano  
**Jardineira de cogumelos** [Pode conter: 9,10,11]  
Sobremesa  
**Fruta da época**

### DOMINGO

Sopa  
**Sopa de repolho**  
Prato  
**Vitela assada c/ arroz de cenoura e salada de alface e pimento** [Contém: 14]  
Dieta  
**Vitela assada c/ arroz de cenoura e salada de alface e pimento** [Contém: 14]  
Vegetariano  
**Arroz colorido (Feijão-branco, milho, pimento e cenoura)** [Contém: 14 Pode conter: 6,12]  
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.