



# ementa

11 a 13 JUNHO de 2025



Elaborado por:

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

**Nutricionista Diana Sintra**

## Segunda-feira

## Quinta-feira

## Terça-feira

## Sexta-feira

Suplemento da manhã

**Pão** [Contém: 1]

Sopa

**Caldo verde** [Pode conter: 1,9]

Prato

**Rojões c/ batata e salada de alface e tomate** [Contém: 14]

Dieta

**Carne de porco cozida c/ batata, nabo e cenoura**

Vegetariano

**Legumes grelhados c/ ervilhas e batata** [Contém: 14 Pode conter: 9]

Sobremesa

**Fruta da época**

Lanche

**logurte e pão c/ manteiga** [Contém: 1,7]

Suplemento da manhã

**Bolachas** [Contém: 1,3,6,7,11,14 Pode conter: 5,8]

Sopa

**Sopa de espinafres**

Prato

**Arroz de peixe c/ salada de tomate** [Contém: 1,2,3,4,6,13,14 Pode conter: 5,7,8,9,10,11]

Dieta

**Arroz de peixe c/ salada de tomate** [Contém: 1,2,3,4,6,13,14 Pode conter: 5,7,8,9,10,11]

Vegetariano

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

Sobremesa

**Aletria** [Contém: 1,3,7,14 Pode conter: 2,4,5,6,8,9,10,11,12,13]

Lanche

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

Suplemento da manhã

**Maçã**

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**

Lanche

**logurte e pão c/ queijo fresco de barrar** [Contém: 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 excecional, motivados pelo fornecimento de matérias-primas ou anomalias dos equipamentos de cozinha.