



# ementa

19 a 25 MAIO de 2025

## ALMOÇO



Elaborado por:  
**Nutricionista Diana Sintra**

### Segunda-feira

Sopa  
**Sopa de espinafres**  
Prato  
**Ovos mexidos c/ salsicha, arroz cenoura e salada alface e pimento** [Contém: 1,3,6,7,9,10,14]  
Dieta  
**Bife porco grelh. c/ arroz cenoura e salada alface e pimento** [Contém: 14]  
Vegetariano  
**Rancho vegetariano** [Contém: 1,6,14 Pode conter: 3,5,8,11,12]  
Sobremesa  
**Fruta da época**

### Terça-feira

Sopa  
**Sopa primavera** [Pode conter: 9]  
Prato  
**Caldeirada mista c/ salada de tomate** [Contém: 4,13,14 Pode conter: 9,10,11]  
Dieta  
**Caldeirada mista c/ salada de tomate** [Contém: 4,13,14 Pode conter: 9,10,11]  
Vegetariano  
**Legumes salteados c/ feijão e batata** [Contém: 14 Pode conter: 6,12]  
Sobremesa  
**Fruta da época**

### Quarta-feira

Sopa  
**Caldo verde** [Pode conter: 1,9]  
Prato  
**Arroz de frango c/ couve** [Pode conter: 9,10,11]  
Dieta  
**Arroz de frango c/ couve** [Pode conter: 9,10,11]  
Vegetariano  
**Stroganoff soja c/ cogumelos, arroz e salada alface e tomate** [Contém: 6,14 Pode conter: 1,5,8,9,10,11]  
Sobremesa  
**Fruta da época**

### Quinta-feira

Sopa  
**Creme de cenoura**  
Prato  
**solha assada ao natural c/ salada russa** [Contém: 4 Pode conter: 9,10,11]  
Dieta  
**solha assada ao natural c/ salada russa** [Contém: 4 Pode conter: 9,10,11]  
Vegetariano  
**Salada russa vegetariana** [Pode conter: 9]  
Sobremesa  
**Gelatina** [Contém: 14 Pode conter: 1,3,6,7,8]

### Sexta-feira

Sopa  
**Sopa de nabijas**  
Prato  
**Frango estufado c/ massa e salada de alface e pepino** [Contém: 1,14 Pode conter: 3,9,10,11]  
Dieta  
**Hambúrguer frango grelh. c/ massa e salada alface e pepino** [Contém: 1,6,14 Pode conter: 3,7,9,10]  
Vegetariano  
**Arroz de legumes, cogumelos e lentilhas** [Contém: 14]  
Sobremesa  
**Fruta da época**

### SÁBADO

Sopa  
**Sopa de Favas**  
Prato  
**Pota à lagareiro c/ batata a murro e grelos** [Contém: 13]  
Dieta  
**Pota à lagareiro c/ batata a murro e grelos** [Contém: 13]  
Vegetariano  
**Legumes salteados c/ grão e broa** [Contém: 1,14 Pode conter: 3,4,5,6,7,8,10,11,12]  
Sobremesa  
**Fruta da época**

### DOMINGO

Sopa  
**Sopa de repolho**  
Prato  
**Vitela estufada c/ cogumelos, arroz e salada de tomate** [Contém: 14]  
Dieta  
**Vitela estufada c/ cogumelos, arroz e salada de tomate** [Contém: 14]  
Vegetariano  
**Tofu grelhado c/ arroz e salada de tomate** [Contém: 1,6,14 Pode conter: 5,8,9,10]  
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.