



ementa

12 a 18 MAIO de 2025

ALMOÇO



Elaborado por:
Nutricionista Diana Sintra

Segunda-feira

Sopa
Sopa de legumes
Prato
Hambúrguer de frango grelhado c/ massa e salada de alface e milho [Contém: 1,6,14 Pode conter: 3,7,9,10]
Dieta
Hambúrguer de frango grelhado c/ massa e salada de alface e milho [Contém: 1,6,14 Pode conter: 3,7,9,10]
Vegetariano
Bolonhesa de soja c/ massa e salada alface e milho [Contém: 1,6,14 Pode conter: 3,5,8,9,10,11]
Sobremesa
Fruta da época

Terça-feira

Sopa
Sopa de feijão-branco c/ nabo
Prato
Corvina assada ao natural c/ arroz de cenoura e feijão verde [Contém: 4]
Dieta
Corvina assada ao natural c/ arroz de cenoura e feijão verde [Contém: 4]
Vegetariano
Arroz colorido (Feijão-branco, milho, pimento e cenoura) [Contém: 14 Pode conter: 6,12]
Sobremesa
Fruta da época

Quarta-feira

Sopa
Sopa de couve-flor
Prato
Cozido à portuguesa [Contém: 1,6,7,14]
Dieta
Cozido à portuguesa "pobre"
Vegetariano
Lentilhas estufadas c/ cogumelos, batata e couve [Contém: 14 Pode conter: 9,10,11]
Sobremesa
Fruta da época

Quinta-feira

Sopa
Sopa de alho francês
Prato
Arroz de peixe [Contém: 1,2,3,4,6,13,14 Pode conter: 5,7,8,9,10,11]
Dieta
Pescada grelhada c/ arroz de ervilhas e salada de alface [Contém: 4,14 Pode conter: 9]
Vegetariano
Tofu de cebolada c/ arroz de ervilhas e salada de alface [Contém: 1,6,14 Pode conter: 5,8,9,10]
Sobremesa
Leite creme [Contém: 3,7,14 Pode conter: 1,2,4,5,6,8,9,10,11,12,13]

Sexta-feira

Sopa
Sopa de grão
Prato
Favas com molho de carne [Contém: 1,3,6,7,14]
Dieta
Bife de frango grelh. c/ batata e salada alface e pepino [Contém: 14]
Vegetariano
Legumes grelhados c/ ervilhas e batata [Contém: 14 Pode conter: 9]
Sobremesa
Fruta da época

SÁBADO

Sopa
Sopa juliana
Prato
Bacalhau fresco estufado ao natural c/ arroz e grelos [Contém: 4 Pode conter: 1,5,8,9,10,11,14]
Dieta
Bacalhau fresco estufado ao natural c/ arroz e grelos [Contém: 4 Pode conter: 1,5,8,9,10,11,14]
Vegetariano
Salada mexicana (Batata, feijão, milho, feijão-verde, pimento) [Pode conter: 1,5,8,9,10,11]
Sobremesa
Fruta da época

DOMINGO

Sopa
Sopa de brócolos
Prato
Frango de churrasco c/ batata loura e salada de alface e tomate [Contém: 14 Pode conter: 9,10,11]
Dieta
Frango de churrasco c/ batata loura e salada de alface e tomate [Contém: 14 Pode conter: 9,10,11]
Vegetariano
Estufado de legumes c/ cogumelos e batata [Contém: 14 Pode conter: 1,5,8,9,10,11]
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.