



# ementa

## 14 a 18 JULHO

### de 2025



#### Quarta-feira

Suplemento da manhã

**Pão** [Contém: 1]

Sopa

**Sopa de curgete**

Prato

**Peru assado c/ batata e feijão-verde** [Contém: 14 Pode conter: 9,10,11]

Dieta

**Peru assado s/ tempero c/ batata e feijão-verde**

Vegetariano

**Estufado de soja c/ batata e feijão-verde** [Contém: 6 Pode conter: 1,5,8,9,10,11]

Sobremesa

**Fruta da época**

Lanche

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

#### Segunda-feira

Suplemento da manhã

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

Sopa

**Sopa de brócolos**

Prato

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

Dieta

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

Vegetariano

**Estufado de legumes c/ cogumelos e batata** [Contém: 14 Pode conter: 1,5,8,9,10,11]

Sobremesa

**Fruta da época**

Lanche

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

#### Quinta-feira

Suplemento da manhã

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

Sopa

**Sopa de grão**

Prato

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

Dieta

**Pescada cozida c/ batata e couve** [Contém: 4]

Vegetariano

**Esparguete salteado c/ brócolos, cogumelos e ervilhas** [Contém: 1,14 Pode conter: 3,6,9,10]

Sobremesa

**Fruta da época**

Lanche

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

#### Terça-feira

Suplemento da manhã

**Maçã**

Sopa

**Sopa de ervilhas** [Pode conter: 9]

Prato

**Filetes de peixe panga c/ arroz de tomate e salada de alface e pepino**

[Contém: 1,3,4,6,7,14 Pode conter: 8,11]

Dieta

**Red fish assado ao natural c/ arroz de tomate e salada de alface e pepino** [Contém: 4,14]

Vegetariano

**Tofu salteado c/ legumes e arroz de tomate** [Contém: 1,6,14 Pode conter: 5,8,9,10,11]

Sobremesa

**Fruta da época**

Lanche

**Leite e pão c/ fiambre** [Contém: 1,6,7,9 Pode conter: 3,10,14]

#### Sexta-feira

Suplemento da manhã

**Pera**

Sopa

**Canja c/ couve** [Contém: 1 Pode conter: 3]

Prato

**Cozido à portuguesa** [Contém: 1,6,7,14]

Dieta

**Cozido à portuguesa "pobre"**

Vegetariano

**Salada mexicana (Batata, feijão, milho, feijão-verde, pimento)** [Pode conter: 1,5,8,9,10,11]

Sobremesa

**Fruta da época**

Lanche

**Leite e pão c/ queijo fresco de barrar** [Contém: 1,7]

Se é alérgico ou intolerante a algumas das substâncias acima peça mais informação acerca da presença das mesmas nos pratos que constituem a ementa.

**LEGENDA** (? = pode conter)



Elaborado por

**Nutricionista Diana Sintra**

