



ementa

18 a 22 AGOSTO

de 2025



Quarta-feira

Suplemento da manhã

Pão [Contém: 1]

Sopa

Sopa de couve-flor

Prato

Carne de porco assada c/ batata, couve-flor e cenoura [Contém: 14]

Dieta

Bife de porco estufado ao natural c/ batata, couve flor e cenoura

Vegetariano

Lentilhas estufadas c/ cogumelos, batata, couve flor e cenoura

[Contém: 14 Pode conter: 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 legumes

Prato

Hamburguer frango no forno c/ massa, salada de alface e milho [Contém: 1,6,14 Pode conter: 3,7,9,10]

Dieta

Hamburguer frango no forno c/ massa, 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

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 alho francês

Prato

Pescada grelhada c/ arroz de ervilhas e salada de alface [Contém: 4,14 Pode conter: 9]

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

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]

Terça-feira

Suplemento da manhã

Pera

Sopa

Sopa de feijão-branco c/ nabo

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 branco, molho verde e salada alface [Contém: 13,14]

Vegetariano

Arroz colorido (Feijão-branco, milho, pimento e cenoura) [Contém: 14 Pode conter: 6,12]

Sobremesa

Fruta da época

Lanche

Leite e pão c/ queijo [Contém: 1,3,7]

Sexta-feira

Suplemento da manhã

Maçã

Sopa

Sopa de curgete

Prato

Coelho assado c/ batata e salada de alface e pepino [Contém: 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

Lanche

logurte 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

