



Semana de 02 a 04 Mês: dezembro Ano: 2020

ALMOÇO- EMENTA

SEGUNDA-FEIRA

Sopa

Prato

Vegetariano

Sob.

TERÇA-FEIRA

Sopa

Prato

Vegetariano

Sob.

QUARTA-FEIRA

Sopa Sopa de feijão verde com alho francês FT S34

Prato Salada de bacalhau com grão, ovo e salada de tomate^{3,4} FT P03/1, FT SL12

Vegetariano Salada de batata com grão, couve lombarda e cenoura FTV 44

Sob. Fruta da época

QUINTA-FEIRA

Sopa Creme de ervilhas FT S21

Prato Ovos mexidos com fiambre de peru e cogumelos laminados com espirais e salada mista^{1,3,6,7} FT C11, A12, SL11

Vegetariano Esparguete de feijão-frade com cogumelos^{1, 3, 12} FTV 9

Sob. Fruta da época

SEXTA-FEIRA

Sopa Couve branca com cenoura e esparguete^{1,3} FT S03

Prato Pescada cozida com batata e legumes cozidos⁴ FT P11, A09

Vegetariano Lentilhas estufadas com ratatouille (tomate, curgete, beringela, cebola e pimento verde e vermelho) FTV 53

Sob. Fruta da época

OBSERVAÇÕES:

- FT = Ficha Técnica
- Esta ementa poderá estar sujeita a alterações.
- A refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1-Cereais que contêm glúten; 2-Crustáceos; 3-Ovos; 4-Peixes; 5-Amendoins; 6-Soja; 7-Leite; 8-Frutos de casca rija; 9-Aipo; 10-Mostarda; 11-Sementes de sésamo; 12-Dióxido de enxofre e sulfito; 13-Tremoço e 14-Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.
- A cada sopa/prato corresponde uma ficha técnica que pode, a qualquer altura, ser consultada.

O Dietista: _____
(1363D)



Semana de 09 a 11 Mês: dezembro Ano: 2020

ALMOÇO- EMENTA

SEGUNDA-FEIRA

Sopa

Prato

Vegetariano

Sob.

TERÇA-FEIRA

Sopa

Prato

Vegetariano

Sob.

QUARTA-FEIRA

Sopa Caldo verde FT S01

Prato Pá estufada aos cubos com arroz de ervilhas e salada FT C12, A03

Vegetariano Arroz de feijão-frade, brócolos e alho francês FTV 18

Sob. Fruta da época

QUINTA-FEIRA

Sopa Sopa de macedónia FT S37

Prato Massada de atum (natural) e legumes ^{1,3,4} FT P12

Vegetariano Tagliatelli de legumes com molho de tomate ^{1,3} FTV 25

Sob. Fruta da época

SEXTA-FEIRA

Sopa Creme de cenoura com massinhas e ervilhas ^{1,3} FT S17

Prato Frango estufado com arroz e salada FT C08, A01

Vegetariano Legumes salteados com broa ¹ FTV 13

Sob. Fruta da época

OBSERVAÇÕES:

- FT = Ficha Técnica
- Esta ementa poderá estar sujeita a alterações.
- A refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1-Cereais que contêm glúten; 2-Crustáceos; 3-Ovos; 4-Peixes; 5-Amendoins; 6-Soja; 7-Leite; 8-Frutos de casca rija; 9-Aipo; 10-Mostarda; 11-Sementes de sésamo; 12-Dióxido de enxofre e sulfito; 13-Tremoço e 14-Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.
- A cada sopa/prato corresponde uma ficha técnica que pode, a qualquer altura, ser consultada.



Semana de 14 a 18 Mês: dezembro Ano: 2020

ALMOÇO- EMENTA

SEGUNDA-FEIRA		
Sopa	Couve portuguesa com feijão vermelho	FT S31
Prato	Salada do mar (pescada, delicias, espirais, cenoura e ervilhas) com alface e tomate 1,2,3,4,6	FT P17
Vegetariano	Salada de legumes (batata, ervilha, feijão verde e cenoura)	FTV 12
Sob.	Fruta da época	
TERÇA-FEIRA		
Sopa	Creme de legumes com espinafres	FT S26
Prato	Rancho (pá e peito de frango em cubos) com legumes ^{1,3}	FT C14
Vegetariano	Rancho vegetariano ^{1,3}	FTV 22
Sob.	Fruta da época	
QUARTA-FEIRA		
Sopa	Juliana de legumes	FT S27
Prato	Filetes de pescada de cebolada com arroz de cenoura e legumes ⁴	FT P07, A02
Vegetariano	Arroz de lentilhas e cenoura	FTV 17
Sob.	Fruta da época	
QUINTA-FEIRA		
Sopa	Creme de brócolos	FT S12
Prato	Vitela estufada aos cubos c/ puré e legumes cozidos ^{3,7}	FT C17, A15
Vegetariano	Massa espiral com legumes salteados ^{1,3}	FTV 27
Sob.	Fruta da época	
SEXTA-FEIRA		
Sopa	Couve lombarda e cenoura	FT S04
Prato	Tentáculos de pota c/ arroz e salada mista ¹⁴	FT P20, SL11
Vegetariano	Arroz de açafraão com ervilhas, rebentos de soja e milho ⁶	FTV 19
Sob.	Fruta da época	

OBSERVAÇÕES:

- FT = Ficha Técnica
- Esta ementa poderá estar sujeita a alterações.
- A refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1-Cereais que contêm glúten; 2-Crustáceos; 3-Ovos; 4-Peixes; 5-Amendoins; 6-Soja; 7-Leite; 8-Frutos de casca rija; 9-Aipo; 10-Mostarda; 11-Sementes de sésamo; 12-Dióxido de enxofre e sulfito; 13-Tremoço e 14-Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.
- A cada sopa/prato corresponde uma ficha técnica que pode, a qualquer altura, ser consultada.

O Dietista: _____
(1363D)



Semana de 21 a 24 Mês: dezembro Ano: 2020

ALMOÇO- EMENTA

SEGUNDA-FEIRA		
Sopa	Creme de alface	FT S11
Prato	Carne de porco (pá) estufada com cotovelinhos e macedónia ^{1,3}	FT C03, A10, SL09
Vegetariano	Feijão preto estufado com massa espiral e cenoura ^{1, 3}	FTV 42
Sob.	Fruta da época	
TERÇA-FEIRA		
Sopa	Sopa de grão com couve lombarda	FT S35
Prato	Arroz de peixe (pescada) com frutos do mar e legumes ^{1,2,4,12}	FT P01
Vegetariano	Arroz de cogumelos com ervilhas e cenoura ¹²	FTV 21
Sob.	Fruta da época	
QUARTA-FEIRA		
Sopa	Sopa de peixe com tostas ^{1,4,6,7,11}	FT S38
Prato	Peito de peru com no forno com puré de batata e legumes ⁷	FT C13, A15
Vegetariano	Mistura de vegetais estufados(cenoura, ervilhas, feijão verde, couve-flor e aipo)	FTV 32
Sob.	Fruta da época	
QUINTA-FEIRA		
Sopa	Sopa de feijão verde	FT S33
Prato	Ovos mexidos com fiambre de peru e cogumelos laminados com arroz e salada mista ^{1,3,6,7}	FT C11, A01, SL11
Vegetariano	Esparguete de feijão-frade com cogumelos ^{1, 3, 12}	FTV 9
Sob.	Fruta da época	
SEXTA-FEIRA		
Sopa		
Prato		
Vegetariano		
Sob.		

OBSERVAÇÕES:

- FT = Ficha Técnica
- Esta ementa poderá estar sujeita a alterações.
- A refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1-Cereais que contêm glúten; 2-Crustáceos; 3-Ovos; 4-Peixes; 5-Amendoins; 6-Soja; 7-Leite; 8-Frutos de casca rija; 9-Aipo; 10-Mostarda; 11-Sementes de sésamo; 12-Dióxido de enxofre e sulfito; 13-Tremoço e 14-Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.
- A cada sopa/prato corresponde uma ficha técnica que pode, a qualquer altura, ser consultada.

O Dietista: _____
(1363D)



Semana de 28 a 31 Mês: dezembro Ano: 2020

ALMOÇO- EMENTA

SEGUNDA-FEIRA		
Sopa	Couve branca com cenoura e esparguete ^{1,3}	FT S03
Prato	Medalhões de pescada no forno com puré e legumes ^{4,7}	FT P13, A15
Vegetariano	Empadão de legumes ⁷	FTV 10
Sob.	Fruta da época	
TERÇA-FEIRA		
Sopa	Creme de couve-flor e ervilhas	FT S20
Prato	Feijoada à portuguesa com arroz e legumes	FT C07, A01
Vegetariano	Arroz malandrinho com feijão branco e tomate	FTV 23
Sob.	Fruta da época	
QUARTA-FEIRA		
Sopa	Sopa primavera (abóbora, repolho, ervilhas, cenoura)	FT S40
Prato	Massada de atum e legumes cozidos ^{1,3,4}	FT P12
Vegetariano	Esparguete vegetariano ^{1,3,9}	FTV 51
Sob.	Fruta da época	
QUINTA-FEIRA		
Sopa	Creme de abóbora com alho francês	FT S 08
Prato	Frango estufado com arroz de ervilhas e salada	FT C08, A03
Vegetariano	Arroz de cogumelos com ervilhas e cenoura ¹²	FTV 21
Sob.	Fruta da época	
SEXTA-FEIRA		
Sopa		
Prato		
Vegetariano		
Sob.		

OBSERVAÇÕES:

- FT = Ficha Técnica
- Esta ementa poderá estar sujeita a alterações.
- A refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1-Cereais que contêm glúten; 2-Crustáceos; 3-Ovos; 4-Peixes; 5-Amendoins; 6-Soja; 7-Leite; 8-Frutos de casca rija; 9-Aipo; 10-Mostarda; 11-Sementes de sésamo; 12-Dióxido de enxofre e sulfito; 13-Tremoço e 14-Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.
- A cada sopa/prato corresponde uma ficha técnica que pode, a qualquer altura, ser consultada.