



Semana de 01 a 02 Mês: julho Ano: 2021

## ALMOÇO- EMENTA

### SEGUNDA-FEIRA

Sopa

Prato

Vegetariano

Sob.

### TERÇA-FEIRA

Sopa

Prato

Vegetariano

Sob.

### QUARTA-FEIRA

Sopa

Prato

Vegetariano

Sob.

### 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** Creme de espinafres FT S22

**Prato** Coxinhas de frango assado no forno com espirais e salada 1,3 FT C04, A12

**Vegetariano** Legumes à bolonhesa com feijão branco 1, 3, 6, 12 FTV 15

**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 05 a 09 Mês: julho Ano: 2021

## ALMOÇO- EMENTA

SEGUNDA-FEIRA		
Sopa	Couve branca com cenoura e esparguete <sup>1,3</sup>	FT S03
Prato	Medalhões de pescada no forno com puré e legumes <sup>4,7</sup>	FT P13, A15
Vegetariano	Empadão de legumes <sup>7</sup>	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 <sup>1,3,4</sup>	FT P12
Vegetariano	Esparguete vegetariano <sup>1,3,9</sup>	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 <sup>12</sup>	FTV 21
Sob.	Fruta da época	
SEXTA-FEIRA		
Sopa	Couve portuguesa com feijão manteiga	FT S06
Prato	Salada de bacalhau com grão, ovo e salada de tomate <sup>3,4</sup>	FT P03/1, FT SL12
Vegetariano	Salada de batata com grão, couve lombarda e cenoura	FTV 44
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 12 a 16 Mês: julho Ano: 2021

## ALMOÇO- EMENTA

SEGUNDA-FEIRA		
Sopa	Creme de legumes com ervilhas	FT S25
Prato	Almôndegas de vitela com esparguete e salada <sup>1,3, 6,12</sup>	FT C01, A11
Vegetariano	Esparguete estufado com cenoura, cogumelos e ervilhas <sup>1, 3, 12</sup>	FTV 56
Sob.	Fruta da época	
TERÇA-FEIRA		
Sopa	Sopa de macedónia	FT S37
Prato	Barritas de pescada no forno c/ arroz de ervilhas e salada mista <sup>1,3,7</sup>	FT P21, A03, SL11
Vegetariano	Arroz de lentilhas e cenoura	FTV 17
Sob.	Fruta da época	
QUARTA-FEIRA		
Sopa	Caldo verde	FT S01
Prato	Vitela estufada com espirais e salada <sup>1,3</sup>	FT C17, A12
Vegetariano	Massa guisada com grão, feijão verde e tomate <sup>1, 3</sup>	FTV 6
Sob.	Fruta da época	
QUINTA-FEIRA		
Sopa	Canja de galinha <sup>1,3</sup>	FT S02
Prato	Centros de pescada cozidos com batata cozida e brócolos <sup>4</sup>	FT P04, A09, SL02
Vegetariano	Salada de feijão-frade, batata, cenoura aos cubos e brócolos	FTV 45
Sob.	Fruta da época	
SEXTA-FEIRA		
Sopa	Creme de cenoura com couve lombarda e esparguete <sup>1,3</sup>	FT S14
Prato	Bifinhos de frango grelhados com arroz de feijão e salada de tomate	FT C02, A04, SL12
Vegetariano	Arroz de açafraão com ervilhas, rebentos de soja e milho <sup>6</sup>	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 19 a 23 Mês: julho Ano: 2021

## ALMOÇO- EMENTA

SEGUNDA-FEIRA		
Sopa	Puré de batata com couve lombarda e cenoura	FT S29
Prato	Atum (natural) com feijão-frade, ovo laminado e legumes <sup>3, 4</sup>	FT P18/1
Vegetariano	Arroz de feijão-frade, brócolos e alho francês	FTV 18
Sob.	Fruta da época	
TERÇA-FEIRA		
Sopa	Creme de brócolos	FT S12
Prato	Rancho (pá e peito de frango em cubos) com legumes <sup>1,3</sup>	FT C14
Vegetariano	Rancho vegetariano <sup>1, 3</sup>	FTV 22
Sob.	Fruta da época	
QUARTA-FEIRA		
Sopa	Sopa de grão com couve lombarda	FT S35
Prato	Pescada cozida com batata e legumes cozidos <sup>4</sup>	FT P14, A09
Vegetariano	Salada de batata, brócolos e cenoura	FTV 41
Sob.	Fruta da época	
QUINTA-FEIRA		
Sopa	Creme de legumes com alho francês e feijão verde	FT S24
Prato	Ovos mexidos com fiambre de peru e cogumelos laminados com espirais e salada mista <sup>1,3,6,7</sup>	FT C11, A12, SL11
Vegetariano	Tagliatelli de legumes com molho de tomate <sup>1, 3</sup>	FTV 25
Sob.	Fruta da época	
SEXTA-FEIRA		
Sopa	Sopa de peixe com tostas <sup>1,4,6,7,11</sup>	FC S38
Prato	Lombos de pescada no forno com arroz e brócolos <sup>4</sup>	FT P10, A01, SL02
Vegetariano	Cogumelos e curgete no forno <sup>12</sup>	FTV 31
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 26 a 30 Mês: julho Ano: 2021

## ALMOÇO-EMENTA

SEGUNDA-FEIRA		
<b>Sopa</b>	Sopa de feijão verde	FT S33
<b>Prato</b>	Salada de bacalhau com grão, ovo e salada de tomate <sup>3,4</sup>	FT P03/1, FT SL12
<b>Vegetariano</b>	Salada de batata com grão, couve lombarda e cenoura	FTV 44
<b>Sob.</b>	Fruta da época	
TERÇA-FEIRA		
<b>Sopa</b>	Creme de brócolos	FT S12
<b>Prato</b>	Pá estufada com puré e legumes <sup>7</sup>	FT C12+ A15
<b>Vegetariano</b>	Empadão de legumes <sup>7</sup>	FTV 10
<b>Sob.</b>	Fruta da época	
QUARTA-FEIRA		
<b>Sopa</b>	Sopa de couve portuguesa com feijão vermelho	FT S07
<b>Prato</b>	Filetes de pescada no forno com arroz de legumes e salada mista <sup>4</sup>	FT P08
<b>Vegetariano</b>	Arroz de açafrão com ervilhas, rebentos de soja e milho <sup>6</sup>	FTV 19
<b>Sob.</b>	Fruta da época	
QUINTA-FEIRA		
<b>Sopa</b>	Creme de alface	FT S11
<b>Prato</b>	Vitela assada e fatiada com batata cozida e salada de alface	FT C16, A09, SL01
<b>Vegetariano</b>	Legumes salteados com broa <sup>1</sup>	FTV 13
<b>Sob.</b>	Fruta da época	
SEXTA-FEIRA		
<b>Sopa</b>	Sopa de couve lombarda e cenoura	FT S04
<b>Prato</b>	Arroz de potas com legumes <sup>14</sup>	FT P02
<b>Vegetariano</b>	Feijão preto estufado com massa espiral e cenoura <sup>1,3</sup>	FTV 42
<b>Sob.</b>	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)