



Semana de 03 a 05 Mês: março Ano: 2022

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 S31**

Prato Salada de bacalhau com grão, ovo e salada de tomate ^{3,4} **FT P19, SL04**

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

Sob. Fruta da época

QUINTA-FEIRA

Sopa Creme de ervilhas **FT S19**

Prato Ovos mexidos com fiambre de peru e cogumelos laminados com espirais e salada mista ^{1,3,6,7} **FT C10, A09, SL03**

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 cozidos ⁴ **FT P10, A06**

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 0 a 11 Mês: março Ano: 2022

ALMOÇO- EMENTA

SEGUNDA-FEIRA		
Sopa	Creme de abóbora com feijão verde	FT S09
Prato	Almôndegas de vitela com esparguete e salada ^{1,3, 6, 12}	FT C01, A08, SL03
Vegetariano	Esparguete estufado com cenoura, cogumelos e ervilhas ^{1, 3, 12}	FTV 56
Sob.	Fruta da época	
TERÇA-FEIRA		
Sopa	Canja de galinha ^{1,3}	FT S02
Prato	Lombos de pescada no forno com puré de batata e brócolos ^{3,4,7}	FT P06, A10, SL02
Vegetariano	Jardineira de legumes (batata, cenoura, ervilhas e feijão verde)	FTV 7
Sob.	Fruta da época	
QUARTA-FEIRA		
Sopa	Caldo verde	FT S01
Prato	Pá estufada aos cubos com arroz de ervilhas e salada	FT C11, A03, SL03
Vegetariano	Arroz de feijão-frade, brócolos e alho francês	FTV 18
Sob.	Fruta da época	
QUINTA-FEIRA		
Sopa	Sopa de macedónia	FT S34
Prato	Massada de atum (natural) e legumes ^{1,3,4}	FT P08
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 S15
Prato	Frango estufado com arroz e salada	FT C07, A01, SL03
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: março Ano: 2022

ALMOÇO- EMENTA

SEGUNDA-FEIRA		
Sopa	Couve portuguesa com feijão vermelho	FT S07
Prato	Salada do mar (pescada, delícias, espirais, cenoura e ervilhas) com alface e tomate 1,2,3,4,6	FT P12, SL03
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 S24
Prato	Rancho (pá e peito de frango em cubos) com legumes ^{1,3}	FT C13
Vegetariano	Rancho vegetariano ^{1,3}	FTV 22
Sob.	Fruta da época	
QUARTA-FEIRA		
Sopa	Juliana de legumes	FT S25
Prato	Filetes de pescada de cebolada com arroz de cenoura e legumes ⁴	FT P04, A02
Vegetariano	Arroz de lentilhas e cenoura	FTV 17
Sob.	Fruta da época	
QUINTA-FEIRA		
Sopa	Creme de brócolos	FT S11
Prato	Vitela estufada aos cubos c/ puré e legumes cozidos ^{3,7}	FT C11, A10
Vegetariano	Jardineira de legumes (batata, cenoura, ervilhas e feijão verde)	FTV 7
Sob.	Fruta da época	
SEXTA-FEIRA		
Sopa	Couve-lombarda e cenoura	FT S04
Prato	Tentáculos de pota c/ arroz e salada mista ¹⁴	FT P15, SL03
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 25 Mês: março Ano: 2022

ALMOÇO- EMENTA

SEGUNDA-FEIRA		
Sopa	Creme de alface	FT S10
Prato	Carne de porco (pá) estufada com cotovelinhos e macedónia ^{1,3}	FT C03, A07, SL05
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 S32
Prato	Arroz de peixe (pescada) com delícias 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 S35
Prato	Peito de peru no forno com puré de batata e legumes ⁷	FT C12, A10
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 S30
Prato	Ovos mexidos com fiambre de peru e cogumelos laminados com arroz e salada mista ^{1,3,6,7}	FT C10, A01, SL03
Vegetariano	Esparguete de feijão-frade com cogumelos ^{1, 3, 12}	FTV 9
Sob.	Fruta da época	
SEXTA-FEIRA		
Sopa	Creme de espinafres	FT S20
Prato	Coxinhas de frango assado no forno com espirais e salada ^{1,3}	FT C04, A09, SL03
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 28 a 31 Mês: março Ano: 2022

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 P09, A10
Vegetariano	Empadão de legumes ⁷	FTV 10
Sob.	Fruta da época	
TERÇA-FEIRA		
Sopa	Creme de couve-flor e ervilhas	FT S18
Prato	Feijoadà à portuguesa com arroz e legumes	FT C06, 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 S36
Prato	Massada de atum e legumes cozidos ^{1,3,4}	FT P08
Vegetariano	Esparguete vegetariano ^{1, 3, 9}	FTV 51
Sob.	Fruta da época	
QUINTA-FEIRA		
Sopa	Creme de abóbora com alho francês	FT S08
Prato	Frango estufado com arroz de ervilhas e salada	FT C07, A03, SL03
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.

O Dietista: _____
(1363D)