



Dia: 01 Mês: abril Ano: 2022

ALMOÇO - EMENTA

SEGUNDA-FEIRA

Sopa

Prato

Vegetariano

Sob.

TERÇA-FEIRA

Sopa

Prato

Vegetariano

Sob.

QUARTA-FEIRA

Sopa

Prato

Vegetariano

Sob.

QUINTA-FEIRA

Sopa

Prato

Vegetariano

Sob.

SEXTA-FEIRA

Sopa Couve portuguesa com feijão manteiga

FT S06

Prato Salada de bacalhau com grão, ovo e salda de tomate

FT P19, SL04

Vegetariano Arroz de feijão-frade, brócolos e alho francês

FTV 18

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 Nutricionista: _____
(1363N)



Semana de 04 a 08 Mês: abril Ano: 2022

ALMOÇO - EMENTA

SEGUNDA-FEIRA		
Sopa	Creme de legumes com ervilhas	FT S23
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	Sopa de macedónia	FT S34
Prato	Barritas de pescada no forno com arroz de ervilhas e salada mista	FT P16, A03, SL03
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 ^{1,3}	FT C11, A09, SL03
Vegetariano	Massa guisada com grão, feijão verde e tomate ^{1, 3}	FTV 6
Sob.	Fruta da época	
QUINTA-FEIRA		
Sopa	Canja de galinha ^{1,3}	FT S02
Prato	Centros de pescada cozidos com batata cozida e brócolos ⁴	FT P03, 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 ^{1,3}	FT S12
Prato	Bifinhos de frango grelhados com arroz de feijão e salada de tomate	FT C02, A04, SL04
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 Nutricionista: _____
(1363N)



Semana de 11 a 14 Mês: abril Ano: 2022

ALMOÇO - EMENTA

SEGUNDA-FEIRA

Sopa	Puré de batata com couve-lombarda e cenoura	FT S27
Prato	Atum (natural) com feijão-frade, ovo laminado e legumes ^{3,4}	FT P13
Vegetariano	Salada de batata com grão, couve-lombarda e cenoura	FTV 44
Sob.	Fruta da época	

TERÇA-FEIRA

Sopa	Creme de brócolos	FT S11
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	Sopa de grão com couve-lombarda	FT S32
Prato	Filetes de pescada panados com arroz de feijão e salada de alface ^{1,4}	FT P18, A04, SL01
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 S22
Prato	Ovos mexidos com fiambre de peru e cogumelos laminados com espirais e salada mista ^{1,3,6,7}	FT C10, A09, SL03
Vegetariano	Tagliatelli de legumes com molho de tomate ^{1,3}	FTV 25
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 Nutricionista: _____
(1363N)



Semana de 18 a 22 Mês: abril Ano: 2022

ALMOÇO - EMENTA

SEGUNDA-FEIRA		
Sopa	Sopa de feijão verde	FT S30
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	
TERÇA-FEIRA		
Sopa	Creme de brócolos	FT S11
Prato	Pá estufada com puré e legumes ⁷	FT C11, A10
Vegetariano	Empadão de legumes ⁷	FTV 10
Sob.	Fruta da época	
QUARTA-FEIRA		
Sopa	Sopa de couve portuguesa com feijão vermelho	FT S07
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	
QUINTA-FEIRA		
Sopa	Creme de alface	FT S10
Prato	Esparguete à Bolonhesa e salada mista ^{1,3,6,12}	FT C16, A08, SL03
Vegetariano	Legumes salteados com broa ¹	FTV 13
Sob.	Fruta da época	
SEXTA-FEIRA		
Sopa	Sopa de couve-lombarda e cenoura	FT S04
Prato	Arroz de potas com legumes ¹⁴	FT P02
Vegetariano	Feijão preto estufado com massa espiral e cenoura ^{1,3}	FTV 42
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 Nutricionista: _____
(1363N)



Semana de 26 a 29 Mês: abril Ano: 2022

ALMOÇO - EMENTA

SEGUNDA-FEIRA

Sopa

Prato

Vegetariano

Sob.

TERÇA-FEIRA

Sopa Puré de abóbora com feijão verde FT S26

Prato Salada de massa com atum, ovo, tomate e legumes (ervilhas, cenoura e milho)^{1, 3, 4} FT P20

Vegetariano Salada de legumes (batata, ervilha, feijão verde e cenoura) FTV 12

Sob. Fruta da época

QUARTA-FEIRA

Sopa Sopa de feijão branco com nabijas FT S29

Prato Rojões com arroz de cenoura e salada FT C14, A02, SL03

Vegetariano Arroz de lentilhas e feijão verde FTV 20

Sob. Fruta da época

QUINTA-FEIRA

Sopa Creme de couve-flor FT S17

Prato Pescada assada com puré de batata e brócolos cozidos^{3, 4, 7} FT P11, A10, SL02

Vegetariano Salada de legumes (batata, ervilhas, feijão verde e cenoura) FTV 12

Sob. Fruta da época

SEXTA-FEIRA

Sopa Sopa de cabeças de nabo com couve-lombarda e cenoura FT S28

Prato Coxinhas de frango assadas no forno c/ arroz de ervilhas e salada mista FT C04, A03, SL03

Vegetariano Arroz de cogumelos com ervilhas e cenoura¹² FTV 21

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 Nutricionista: _____
(1363N)