



Semana de 03 a 06 Mês: Abril_Ano: 2018

ALMOÇO- EMENTA

SEGUNDA-FEIRA

Sopa

Prato

Vegetariano

Sob.

TERÇA-FEIRA

Sopa Caldo verde ^{1,12} FT S01

Prato Tentáculos de pota com arroz e legumes ¹⁴ FT P20

Vegetariano Jardineira de legumes com milho, maçã e tomate

Sob. Fruta da época

QUARTA-FEIRA

Sopa Sopa de macedónia FT S01

Prato Coxinhas de frango alouradas com espirais tricolores e salada ^{1,3} FT C04, A12

Vegetariano Soja com tomate e fusilli com salada mista

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 P04, A09, SL02

Vegetariano Batatinhas salteadas com lombarda, cenoura e brócolos

Sob. Fruta da época

SEXTA-FEIRA

Sopa Creme de cenoura com couve lombarda e esparguete ^{1,3} FT S14

Prato Bifinhos de frango grelhados com arroz de feijão e salada de tomate FT02, A04

Vegetariano Arroz de feijão com nozes, pimentos e ervas aromáticas

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 09 a 13 Mês: Abril_Ano: 2018

ALMOÇO- EMENTA

| SEGUNDA-FEIRA | | |
|--------------------|---|-------------------|
| Sopa | Puré de batata com couve lombarda e cenoura | FT S29 |
| Prato | Bacalhau à Gomes de Sá com salada ^{3,4} | FT P03 |
| Vegetariano | Saladinha de feijão-frade com couve roxa e laranja | |
| Sob. | Fruta da época | |
| TERÇA-FEIRA | | |
| Sopa | Creme de brócolos | FT S12 |
| Prato | Rancho (pá e peito de frango em cubos) com legumes ^{1,3} | FT C14 |
| Vegetariano | Grão com macarronete, legumes e queijo no forno | |
| Sob. | Fruta da época | |
| QUARTA-FEIRA | | |
| Sopa | Sopa de grão com couve lombarda | FT S35 |
| Prato | Pescada cozida com batata e legumes cozidos ⁴ | FT P14, A09 |
| Vegetariano | Ovos verdes com batata e legumes | |
| 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 ^{1,3,6,7} | FT C11, A12, SL11 |
| Vegetariano | Gratinado de cogumelos com espirais e legumes | |
| Sob. | Fruta da época | |
| SEXTA-FEIRA | | |
| Sopa | Sopa de peixe com tostas ^{1,3,4,6,7,11} | FT S38 |
| Prato | Lombos de pescada no forno com arroz e brócolos ⁴ | FT P10, A01, SL02 |
| Vegetariano | Crepes recheados com brócolos | |
| 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 16 a 20 Mês: Abril_Ano: 2018

ALMOÇO-EMENTA

| SEGUNDA-FEIRA | | |
|---------------|---|-------------------|
| Sopa | Creme de brócolos | FT S12 |
| Prato | Massada de atum (natural) e legumes ^{1,3,4} | FT P12 |
| Vegetariano | Esparguete c/ salteado de cogumelos, curgete e ervilhas c/ salada de tomate e orégãos | |
| Sob. | Fruta da época | |
| TERÇA-FEIRA | | |
| Sopa | Sopa de feijão verde | FT S33 |
| Prato | Pá estufada com puré e legumes ⁷ | FT C12+ A15 |
| Vegetariano | Empadão de legumes c/ salada de alface, cenoura e milho | |
| Sob. | Fruta da época | |
| QUARTA-FEIRA | | |
| Sopa | Creme de alface | FT S11 |
| Prato | Filetes de pescada no forno com arroz de legumes e salada mista ⁴ | FT P08 |
| Vegetariano | Arroz com frutos secos e brócolos | |
| Sob. | Fruta da época/Gelatina | |
| QUINTA-FEIRA | | |
| Sopa | Sopa de couve portuguesa com feijão vermelho | FT S07 |
| Prato | Vitela assada e fatiada com batata cozida e salada de alface | FT C16, A09, SL01 |
| Vegetariano | Salada russa de legumes c/ ovo laminado | |
| Sob. | Fruta da época | |
| SEXTA-FEIRA | | |
| Sopa | Creme de cebola com espinafres | FT S13 |
| Prato | Arroz de potas com legumes ¹⁴ | FT P02 |
| Vegetariano | Feijão preto c/ arroz e couve roxa | |
| 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: _____



Semana de 23 a 27 Mês: Abril_Ano: 2018

ALMOÇO- EMENTA

SEGUNDA-FEIRA

Sopa Juliana de legumes FT S27

Prato Rojões com arroz de cenoura e salada FT C15, A02

Vegetariano Estufado de lentilhas c/ legumes (cenoura, tomate, pimento, abóbora, cebola) e arroz branco

Sob. Fruta da época

TERÇA-FEIRA

Sopa Puré de abóbora com feijão verde FT S28

Prato Saladinha de peixe (pescada) com batata, delícias do mar e macedónia de legumes
1,2,3,4,6,7,10,14 FT P17

Vegetariano Salada primaveril (c/ milho, beterraba vermelha e cenoura)

Sob. Fruta da época

QUARTA-FEIRA

Sopa Sopa de feijão branco com nabiças FT S32

Prato Misto de carnes (peito de frango e pá) com espirais, ervilhas e salada ^{1,3} FT C10

Vegetariano Fusilli c/ feijão verde, beterraba e laranja

Sob. Fruta da época

QUINTA-FEIRA

Sopa Creme de couve-flor FT S19

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

Vegetariano Salada de batata, grão, brócolos e cenoura c/ alface e tomate

Sob. Fruta da época

SEXTA-FEIRA

Sopa Sopa de cabeças de nabo com couve lombarda e cenoura FT S30

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

Vegetariano Ervilhas c/ ovo escalfado, arroz e salada mista

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 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 30 a 30 Mês: Abril_Ano: 2018

ALMOÇO- EMENTA

SEGUNDA-FEIRA

| | | |
|--------------------|---|-------------------|
| Sopa | Creme de cenoura com espinafres | FT S15 |
| Prato | Medalhões de pescada no forno com arroz e salada mista ⁴ | FT P13, A01, SL12 |
| Vegetariano | Rissóis de legumes e lentilhas c/ arroz e salada mista | |
| 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: _____