



Semana de 07 a 11 Mês: Janeiro Ano: 2019

ALMOÇO- EMENTA

SEGUNDA-FEIRA		
Sopa	Cabeças de nabo com couve lombarda e cenoura	FT S30
Prato	Medalhões de pescada no forno com arroz de legumes e salada mista ⁴	FT P13, A05, SL11
Vegetariano	Arroz de açafraão com ervilhas e milho	FTV 11
Sob.	Fruta da época	
TERÇA-FEIRA		
Sopa	Creme de curgetes	FT S18
Prato	Vitela assada c/ esparguete e legumes cozidos ^{1,3}	FT C16, A11
Vegetariano	Massa quatro estações ^{1,3}	FTV 52
Sob.	Fruta da época	
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 cozidos ⁴	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 14 a 18 Mês: Janeiro Ano: 2019

ALMOÇO- EMENTA

SEGUNDA-FEIRA		
Sopa	Creme de abóbora com feijão verde	FT S10
Prato	Almôndegas de vitela com esparguete e salada ^{1,3, 6, 12}	FT C01, A11
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 P10, A15, 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 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.

O Dietista: _____
(1363D)



Semana de 21 a 25 Mês: Janeiro Ano: 2019

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.



Semana de 28 a 31 Mês: Janeiro Ano: 2019

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.