



Semana de 02 a 04 Mês: Janeiro Ano: 2019

## ALMOÇO- EMENTA

### SEGUNDA-FEIRA

Sopa

Prato

Vegetariano

Sob.

### TERÇA-FEIRA

Sopa

Prato

Vegetariano

Sob.

### QUARTA-FEIRA

Sopa Juliana de legumes FT S27

Prato Espetadas de peru na chapa com batata cozida e salada de alface FT C05, A09, SL01

Vegetariano Salada de feijão-frade, batata, cenoura aos cubos e brócolos FTV 45

Sob. Fruta da época

### QUINTA-FEIRA

Sopa Couve portuguesa com feijão catarino FT S05

Prato Arroz de peixe (pescada) com frutos do mar e legumes <sup>1,2,4,12</sup> FT P01

Vegetariano Arroz de cogumelos com ervilhas e cenoura <sup>12</sup> FTV 21

Sob. Fruta da época

### SEXTA-FEIRA

Sopa Creme de espinafres FT S22

Prato Coxinhas de frango assadas no forno c/ fusilli e macedónia <sup>1,3</sup> FT C04, A12, SL09

Vegetariano Esparguete estufado com cenoura, cogumelos e ervilhas <sup>1, 3, 12</sup> FTV 56

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 07 a 11 Mês: Janeiro Ano: 2019

## ALMOÇO- EMENTA

SEGUNDA-FEIRA		
<b>Sopa</b>	Cabeças de nabo com couve lombarda e cenoura	FT S30
<b>Prato</b>	Medalhões de pescada no forno com arroz de legumes e salada mista <sup>4</sup>	FT P13, A05, SL11
<b>Vegetariano</b>	Arroz de açafraão com ervilhas e milho	FTV 11
<b>Sob.</b>	Fruta da época	
TERÇA-FEIRA		
<b>Sopa</b>	Creme de curgetes	FT S18
<b>Prato</b>	Vitela assada c/ esparguete e legumes cozidos <sup>1,3</sup>	FT C16, A11
<b>Vegetariano</b>	Massa quatro estações <sup>1,3</sup>	FTV 52
<b>Sob.</b>	Fruta da época	
QUARTA-FEIRA		
<b>Sopa</b>	Sopa de feijão verde com alho francês	FT S34
<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	
QUINTA-FEIRA		
<b>Sopa</b>	Creme de ervilhas	FT S21
<b>Prato</b>	Ovos mexidos com fiambre de peru e cogumelos laminados com espirais e salada mista <sup>1,3,6,7</sup>	FT C11, A12, SL11
<b>Vegetariano</b>	Esparguete de feijão-frade com cogumelos <sup>1,3,12</sup>	FTV 9
<b>Sob.</b>	Fruta da época	
SEXTA-FEIRA		
<b>Sopa</b>	Couve branca com cenoura e esparguete <sup>1,3</sup>	FT S03
<b>Prato</b>	Pescada cozida com batata e legumes cozidos <sup>4</sup>	FT P11, A09
<b>Vegetariano</b>	Lentilhas estufadas com ratatouille (tomate, curgete, beringela, cebola e pimento verde e vermelho)	FTV 53
<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)



Semana de 14 a 18 Mês: Janeiro Ano: 2019

## ALMOÇO- EMENTA

SEGUNDA-FEIRA		
<b>Sopa</b>	Creme de abóbora com feijão verde	FT S10
<b>Prato</b>	Almôndegas de vitela com esparguete e salada <sup>1,3, 6, 12</sup>	FT C01, A11
<b>Vegetariano</b>	Esparguete estufado com cenoura, cogumelos e ervilhas <sup>1, 3, 12</sup>	FTV 56
<b>Sob.</b>	Fruta da época	
TERÇA-FEIRA		
<b>Sopa</b>	Canja de galinha <sup>1,3</sup>	FT S02
<b>Prato</b>	Lombos de pescada no forno com puré de batata e brócolos <sup>3,4,7</sup>	FT P10, A15, SL02
<b>Vegetariano</b>	Jardineira de legumes (batata, cenoura, ervilhas e feijão verde)	FTV 7
<b>Sob.</b>	Fruta da época	
QUARTA-FEIRA		
<b>Sopa</b>	Caldo verde	FT S01
<b>Prato</b>	Pá estufada aos cubos com arroz de ervilhas e salada	FT C12, A03
<b>Vegetariano</b>	Arroz de feijão-frade, brócolos e alho francês	FTV 18
<b>Sob.</b>	Fruta da época	
QUINTA-FEIRA		
<b>Sopa</b>	Sopa de macedónia	FT S37
<b>Prato</b>	Massada de atum (natural) e legumes <sup>1,3,4</sup>	FT P12
<b>Vegetariano</b>	Tagliatelli de legumes com molho de tomate <sup>1, 3</sup>	FTV 25
<b>Sob.</b>	Fruta da época	
SEXTA-FEIRA		
<b>Sopa</b>	Creme de cenoura com massinhas e ervilhas <sup>1,3</sup>	FT S17
<b>Prato</b>	Frango estufado com arroz e salada	FT C08, A01
<b>Vegetariano</b>	Legumes salteados com broa <sup>1</sup>	FTV 13
<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)



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 <sup>1,3</sup>	FT C14
Vegetariano	Rancho vegetariano <sup>1,3</sup>	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 <sup>4</sup>	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 <sup>3,7</sup>	FT C17, A15
Vegetariano	Massa espiral com legumes salteados <sup>1,3</sup>	FTV 27
Sob.	Fruta da época	
SEXTA-FEIRA		
Sopa	Couve lombarda e cenoura	FT S04
Prato	Tentáculos de pota c/ arroz e salada mista <sup>14</sup>	FT P20, SL11
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.



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 <sup>1,3</sup>	FT C03, A10, SL09
Vegetariano	Feijão preto estufado com massa espiral e cenoura <sup>1,3</sup>	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 <sup>1,2,4,12</sup>	FT P01
Vegetariano	Arroz de cogumelos com ervilhas e cenoura <sup>12</sup>	FTV 21
Sob.	Fruta da época	
QUARTA-FEIRA		
Sopa	Sopa de peixe com tostas <sup>1,4,6,7,11</sup>	FT S38
Prato	Peito de peru com no forno com puré de batata e legumes <sup>7</sup>	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 <sup>1,3,6,7</sup>	FT C11, A01, SL11
Vegetariano	Esparguete de feijão-frade com cogumelos <sup>1,3,12</sup>	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.