



Semana de 04 a 08 Mês: novembro Ano: 2019

ALMOÇO- EMENTA

SEGUNDA-FEIRA		
Sopa	Sopa de grão com espinafres	FT S36
Prato	Peito de peru no forno com arroz de legumes e salada de tomate	FT C13, A05, SL12
Vegetariano	Arroz malandrinho com feijão branco e tomate	FTV 23
Sob.	Fruta da época	
TERÇA-FEIRA		
Sopa	Creme de legumes com alho francês	FT S23
Prato	Atum (natural) com feijão-frade, ovo laminado e legumes ^{3, 4}	FT P18/1
Vegetariano	Arroz de feijão-frade, brócolos e alho francês	FTV 18
Sob.	Fruta da época	
QUARTA-FEIRA		
Sopa	Sopa de puré de batata com couve lombarda	FT S29
Prato	Febras estufadas com espirais e salada de alface ^{1,3}	FT C03, A12, SL01
Vegetariano	Massa de vegetais ^{1, 3, 9}	FTV 51
Sob.	Fruta da época	
QUINTA-FEIRA		
Sopa	Creme de cenoura com massinhas ^{1,3}	FT S16
Prato	Filetes de pescada no forno com arroz de cenoura e legumes ⁴	FT P08, A02
Vegetariano	Couve estufada com lentilhas	FTV 34
Sob.	Fruta da época	
SEXTA-FEIRA		
Sopa	Sopa de feijão verde	FT S33
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	

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 11 a 15 Mês: novembro Ano: 2019

ALMOÇO- EMENTA

SEGUNDA-FEIRA		
Sopa	Creme de alface	FT S11
Prato	Feijoada à portuguesa com arroz e legumes	FT C07, A01
Vegetariano	Feijoada de cogumelos ¹²	FTV 14
Sob.	Fruta da época	
TERÇA-FEIRA		
Sopa	Sopa de peixe com tostas ^{1,4,6,7,11}	FT S38
Prato	Barritas de pescada no forno c/ arroz de ervilhas e salada mista ^{1,3,7}	FT P21, A03, SL11
Vegetariano	Arroz de lentilhas e cenoura	FTV 17
Sob.	Fruta da época	
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 ^{1,2,4,12}	FT P01
Vegetariano	Arroz de cogumelos com ervilhas e cenoura ¹²	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 ^{1,3}	FT C04, A12, SL09
Vegetariano	Esparguete estufado com cenoura, cogumelos e ervilhas ^{1, 3, 12}	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.

O Dietista: _____
(1363D)



Semana de 18 a 22 Mês: novembro 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 25 a 29 Mês: novembro 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.