



Semana de 01 a 02 Mês: outubro Ano: 2020

ALMOÇO- EMENTA

SEGUNDA-FEIRA

Sopa

Prato

Vegetariano

Sob.

TERÇA-FEIRA

Sopa

Prato

Vegetariano

Sob.

QUARTA-FEIRA

Sopa

Prato

Vegetariano

Sob.

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 Creme de espinafres FT S22

Prato Coxinhas de frango assado no forno com espirais e salada 1,3 FT C04, A12

Vegetariano Legumes à bolonhesa com feijão branco 1, 3, 6, 12 FTV 15

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 05 a 09 Mês: outubro Ano: 2020

ALMOÇO- EMENTA

SEGUNDA-FEIRA

Sopa

Prato

Vegetariano

Sob.

TERÇA-FEIRA

Sopa Creme de couve-flor e ervilhas FT S20

Prato Feijoada à portuguesa com arroz e legumes FT C07, A01

Vegetariano Arroz malandrinho com feijão branco e tomate FTV 23

Sob. Fruta da época

QUARTA-FEIRA

Sopa Sopa primavera (abóbora, repolho, ervilhas, cenoura) FT S40

Prato Massada de atum e legumes cozidos^{1,3,4} FT P12

Vegetariano Esparguete vegetariano^{1,3,9} FTV 51

Sob. Fruta da época

QUINTA-FEIRA

Sopa Creme de abóbora com alho francês FT S 08

Prato Frango estufado com arroz de ervilhas e salada FT C08, A03

Vegetariano Arroz de cogumelos com ervilhas e cenoura¹² FTV 21

Sob. Fruta da época

SEXTA-FEIRA

Sopa Couve portuguesa com feijão manteiga FT S06

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

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 12 a 16 Mês: outubro Ano: 2020

ALMOÇO- EMENTA

SEGUNDA-FEIRA		
Sopa	Creme de legumes com ervilhas	FT S25
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	Sopa de macedónia	FT S37
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	Caldo verde	FT S01
Prato	Vitela estufada com espirais e salada ^{1,3}	FT C17, A12
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 P04, 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 S14
Prato	Bifinhos de frango grelhados com arroz de feijão e salada de tomate	FT C02, A04, SL12
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 Dietista: _____
(1363D)



Semana de 19 a 23 Mês: outubro Ano: 2020

ALMOÇO- EMENTA

SEGUNDA-FEIRA		
Sopa	Puré de batata com couve lombarda e cenoura	FT S29
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	
TERÇA-FEIRA		
Sopa	Creme de brócolos	FT S12
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	Sopa de grão com couve lombarda	FT S35
Prato	Pescada cozida com batata e legumes cozidos ⁴	FT P14, A09
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 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	Tagliatelli de legumes com molho de tomate ^{1, 3}	FTV 25
Sob.	Fruta da época	
SEXTA-FEIRA		
Sopa	Sopa de peixe com tostas ^{1,4,6,7,11}	FC S38
Prato	Lombos de pescada no forno com arroz e brócolos ⁴	FT P10, A01, SL02
Vegetariano	Cogumelos e curgete no forno ¹²	FTV 31
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 26 a 30 Mês: outubro Ano: 2020

ALMOÇO-EMENTA

SEGUNDA-FEIRA		
Sopa	Sopa de feijão verde	FT S33
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 S12
Prato	Pá estufada com puré e legumes ⁷	FT C12+ A15
Vegetariano	Empadão de legumes ⁷	FTV 10
Sob.	Fruta da época	
QUARTA-FEIRA		
Sopa	Sopa de couve portuguesa com feijão vermelho	FT S07
Prato	Filetes de pescada no forno com arroz de legumes e salada mista ⁴	FT P08
Vegetariano	Arroz de açafraão com ervilhas, rebentos de soja e milho ⁶	FTV 19
Sob.	Fruta da época	
QUINTA-FEIRA		
Sopa	Creme de alface	FT S11
Prato	Vitela assada e fatiada com batata cozida e salada de alface	FT C16, A09, SL01
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.