



Semana de 01 a 02 Mês: abril Ano: 2021

## ALMOÇO- EMENTA

### SEGUNDA-FEIRA

Sopa

Prato

Vegetariano

Sob.

### TERÇA-FEIRA

Sopa

Prato

Vegetariano

Sob.

### QUARTA-FEIRA

Sopa

Prato

Vegetariano

Sob.

### 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 açafrão 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.

O Dietista: \_\_\_\_\_  
(1363D)



Semana de 05 a 09 Mês: abril Ano: 2021

## 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	Creme de espinafres	FT S22
Prato	Coxinhas de frango assado no forno com espirais e salada <sup>1,3</sup>	FT C04, A12
Vegetariano	Legumes à bolonhesa com feijão branco <sup>1,3,6,12</sup>	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 12 a 16 Mês: abril Ano: 2021

## ALMOÇO- EMENTA

SEGUNDA-FEIRA		
Sopa	Couve branca com cenoura e esparguete <sup>1,3</sup>	FT S03
Prato	Medalhões de pescada no forno com puré e legumes <sup>4,7</sup>	FT P13, A15
Vegetariano	Empadão de legumes <sup>7</sup>	FTV 10
Sob.	Fruta da época	
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 <sup>1,3,4</sup>	FT P12
Vegetariano	Esparguete vegetariano <sup>1, 3, 9</sup>	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 cenoura <sup>12</sup>	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 <sup>3,4</sup>	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 19 a 23 Mês: abril Ano: 2021

## ALMOÇO- EMENTA

SEGUNDA-FEIRA		
Sopa	Creme de legumes com ervilhas	FT S25
Prato	Almôndegas de vitela com esparguete e salada <sup>1,3, 6,12</sup>	FT C01, A11
Vegetariano	Esparguete estufado com cenoura, cogumelos e ervilhas <sup>1, 3, 12</sup>	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 <sup>1,3,7</sup>	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 <sup>1,3</sup>	FT C17, A12
Vegetariano	Massa guisada com grão, feijão verde e tomate <sup>1, 3</sup>	FTV 6
Sob.	Fruta da época	
QUINTA-FEIRA		
Sopa	Canja de galinha <sup>1,3</sup>	FT S02
Prato	Centros de pescada cozidos com batata cozida e brócolos <sup>4</sup>	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 <sup>1,3</sup>	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 <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 26 a 30 Mês: abril Ano: 2021

## 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 <sup>3, 4</sup>	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 <sup>1,3</sup>	FT C14
Vegetariano	Rancho vegetariano <sup>1,3</sup>	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 <sup>4</sup>	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 <sup>1,3,6,7</sup>	FT C11, A12, SL11
Vegetariano	Tagliatelli de legumes com molho de tomate <sup>1,3</sup>	FTV 25
Sob.	Fruta da época	
SEXTA-FEIRA		
Sopa	Sopa de peixe com tostas <sup>1,4,6,7,11</sup>	FC S38
Prato	Lombos de pescada no forno com arroz e brócolos <sup>4</sup>	FT P10, A01, SL02
Vegetariano	Cogumelos e curgete no forno <sup>12</sup>	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.