



Semana de 01 a 04 Mês: junho Ano: 2021

## ALMOÇO- EMENTA

### SEGUNDA-FEIRA

Sopa

Prato

Vegetariano

Sob.

### TERÇA-FEIRA

**Sopa** Sopa de peixe com tostas <sup>1,4,6,7,11</sup> **FT S38**

**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.** Gelatina

### QUARTA-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

### QUINTA-FEIRA

Sopa

Prato

Vegetariano

Sob.

### SEXTA-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

#### 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 07 a 11 Mês: junho Ano: 2021

### 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 <sup>4</sup>	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 <sup>1,3</sup>	FT C16, A11
Vegetariano	Massa quatro estações <sup>1,3</sup>	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 <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	
QUINTA-FEIRA		
Sopa		
Prato		
Vegetariano		
Sob.		
SEXTA-FEIRA		
Sopa	Couve branca com cenoura e esparguete <sup>1,3</sup>	FT S03
Prato	Pescada cozida com batata e legumes cozidos <sup>4</sup>	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: junho Ano: 2021

## ALMOÇO- EMENTA

SEGUNDA-FEIRA		
Sopa	Creme de abóbora com feijão verde	FT S10
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	Canja de galinha <sup>1,3</sup>	FT S02
Prato	Lombos de pescada no forno com puré de batata e brócolos <sup>3,4,7</sup>	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 <sup>1,3,4</sup>	FT P12
Vegetariano	Tagliatelli de legumes com molho de tomate <sup>1, 3</sup>	FTV 25
Sob.	Fruta da época	
SEXTA-FEIRA		
Sopa	Creme de cenoura com massinhas e ervilhas <sup>1,3</sup>	FT S17
Prato	Frango estufado com arroz e salada	FT C08, A01
Vegetariano	Legumes salteados com broa <sup>1</sup>	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: junho Ano: 2021

### ALMOÇO- EMENTA

SEGUNDA-FEIRA		
Sopa	Couve portuguesa com feijão vermelho	FT S31
Prato	Salada do mar (pescada, delícias, 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 <sup>3,7</sup>	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.

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



Semana de 28 a 30 Mês: junho Ano: 2021

## ALMOÇO- EMENTA

### SEGUNDA-FEIRA

<b>Sopa</b>	Creme de alface	FT S11
<b>Prato</b>	Carne de porco (pá) estufada com cotovelinhos e macedónia <sup>1,3</sup>	FT C03, A10, SL09
<b>Vegetariano</b>	Feijão preto estufado com massa espiral e cenoura <sup>1, 3</sup>	FTV 42
<b>Sob.</b>	Fruta da época	

### TERÇA-FEIRA

<b>Sopa</b>	Sopa de grão com couve lombarda	FT S35
<b>Prato</b>	Arroz de peixe (pescada) com frutos do mar e legumes <sup>1,2,4,12</sup>	FT P01
<b>Vegetariano</b>	Arroz de cogumelos com ervilhas e cenoura <sup>12</sup>	FTV 21
<b>Sob.</b>	Fruta da época	

### QUARTA-FEIRA

<b>Sopa</b>	Sopa de peixe com tostas <sup>1,4,6,7,11</sup>	FT S38
<b>Prato</b>	Peito de peru com no forno com puré de batata e legumes <sup>7</sup>	FT C13, A15
<b>Vegetariano</b>	Mistura de vegetais estufados (cenoura, ervilhas, feijão verde, couve-flor e aipo)	FTV 32
<b>Sob.</b>	Fruta da época	

### QUINTA-FEIRA

**Sopa**

**Prato**

**Vegetariano**

**Sob.**

### 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.

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