



Semana de 10 a 14 Mês: janeiro Ano: 2022

ALMOÇO- EMENTA

SEGUNDA-FEIRA		
Sopa	Creme de legumes com ervilhas	FT S23
Prato	Almôndegas de vitela com esparguete e salada ^{1,3, 6,12}	FT C01, A08, SL03
Vegetariano	Esparguete estufado com cenoura, cogumelos e ervilhas ^{1, 3, 12}	FTV 56
Sob.	Fruta da época	
TERÇA-FEIRA		
Sopa	Sopa de macedónia	FT S34
Prato	Barritas de pescada no forno com arroz de ervilhas e salada mista	FT P16, A03, SL03
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 C11, A09, SL03
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 P03, 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 S12
Prato	Bifinhos de frango grelhados com arroz de feijão e salada de tomate	FT C02, A04, SL04
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 17 a 21 Mês: janeiro Ano: 2022

ALMOÇO- EMENTA

SEGUNDA-FEIRA		
Sopa	Puré de batata com couve-lombarda e cenoura	FT S27
Prato	Atum (natural) com feijão-frade, ovo laminado e legumes ^{3,4}	FT P13
Vegetariano	Salada de batata com grão, couve-lombarda e cenoura	FTV 44
Sob.	Fruta da época	
TERÇA-FEIRA		
Sopa	Creme de brócolos	FT S11
Prato	Rancho (pá e peito de frango em cubos) com legumes ^{1,3}	FT C13
Vegetariano	Rancho vegetariano ^{1,3}	FTV 22
Sob.	Fruta da época	
QUARTA-FEIRA		
Sopa	Sopa de grão com couve-lombarda	FT S32
Prato	Filetes de pescada panados com arroz de feijão e salada de alface ^{1,4}	FT P18, A04, SL01
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 S22
Prato	Ovos mexidos com fiambre de peru e cogumelos laminados com espirais e salada mista ^{1,3,6,7}	FT C10, A09, SL03
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 S35
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 24 a 28 Mês: janeiro Ano: 2022

ALMOÇO-EMENTA

SEGUNDA-FEIRA		
Sopa	Sopa de feijão verde	FT S30
Prato	Salada de massa com atum, ovo, tomate e legumes (ervilhas, cenoura e milho)	FT P20
Vegetariano	Salada de batata com grão, couve-lombarda e cenoura	FTV 44
Sob.	Fruta da época	
TERÇA-FEIRA		
Sopa	Creme de brócolos	FT S11
Prato	Pá estufada com puré e legumes ⁷	FT C11, A10
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 P05, A05, FT SL03
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 S10
Prato	Vitela assada e fatiada com batata cozida e salada de alface	FT C15, A06, 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.



Dia: 31 Mês: janeiro Ano: 2022

ALMOÇO- EMENTA

SEGUNDA-FEIRA

Sopa	Juliana de legumes	FT S25
Prato	Misto de carnes (peito de frango e pá) com espirais, ervilhas e salada ^{1,3}	FT C09, A09, SL03
Vegetariano	Massa espiral com legumes salteados ^{1,3}	FTV 27
Sob.	Fruta da época	

TERÇA-FEIRA

Sopa

Prato

Vegetariano

Sob.

QUARTA-FEIRA

Sopa

Prato

Vegetariano

Sob.

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)



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.