



Semana de 01 a 01 Mês: Junho Ano: 2018

## ALMOÇO- EMENTA

### SEGUNDA-FEIRA

Sopa

Prato

Vegetariano

Sob.

### TERÇA-FEIRA

Sopa

Prato

Vegetariano

Sob.

### QUARTA-FEIRA

Sopa

Prato

Vegetariano

Sob.

### QUINTA-FEIRA

Sopa

Prato

Vegetariano

Sob.

### SEXTA-FEIRA

Sopa Couve portuguesa com feijão manteiga

FT S06

Prato Maruca cozida com batata cozida e brócolos<sup>4</sup>

FT P11, A09, SL02

Vegetariano Lentilhas com soja, pimentos, cogumelos, alface e cebola

Sob. Gelatina



#### 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 inofensivos.
- A cada sopa/prato corresponde uma ficha técnica que pode, a qualquer altura, ser consultada.



Semana de 04 a 08 Mês: Junho Ano: 2018

## ALMOÇO- EMENTA

SEGUNDA-FEIRA		
Sopa	Creme de legumes com ervilhas	FT S25
Prato	Almôndegas de vitela com esparguete e salada <sup>1,3,12</sup>	FT C01, A11
Vegetariano	Esparguete salteado com cogumelos, curgete e ervilhas	
Sob.	Fruta da época	
TERÇA-FEIRA		
Sopa	Caldo verde <sup>1,12</sup>	FT S01
Prato	Tentáculos de pota com arroz e legumes <sup>14</sup>	FT P20
Vegetariano	Jardineira de legumes com milho, maçã e tomate	
Sob.	Fruta da época	
QUARTA-FEIRA		
Sopa	Sopa de macedóniaFT s01	
Prato	Coxinhas de frango alouradas com espirais tricolores e salada <sup>1,3</sup>	FT C04, A12
Vegetariano	Soja com tomate e fusilli com salada mista	
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	Batatinhas salteadas com lombarda, cenoura e brócolos	
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	FT02, A04
Vegetariano	Arroz de feijão com nozes, pimentos e ervas aromáticas	
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 11 a 15 Mês: Junho Ano: 2018

## ALMOÇO- EMENTA

### SEGUNDA-FEIRA

**Sopa** Puré de batata com couve lombarda e cenoura FT S29

**Prato** Bacalhau à Gomes de Sá com salada<sup>3,4</sup> FT P03

**Vegetariano** Saladinha de feijão-frade com couve roxa e laranja

**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** Grão com macarronete, legumes e queijo no forno

**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** Ovos verdes com batata e legumes

**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** Gratinado de cogumelos com espirais e legumes

**Sob.** Fruta da época

### SEXTA-FEIRA

**Sopa** Sopa de peixe com tostas<sup>1,3,4,6,7,11</sup> FT S38

**Prato** Lombos de pescada no forno com arroz e brócolos<sup>4</sup> FT P10, A01, SL02

**Vegetariano** Crepes recheados com brócolos

**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 inofensivos.
- A cada sopa/prato corresponde uma ficha técnica que pode, a qualquer altura, ser consultada.



Semana de 18 a 22 Mês: Junho Ano: 2018

## ALMOÇO-EMENTA

SEGUNDA-FEIRA		
<b>Sopa</b>	Creme de brócolos	FT S12
<b>Prato</b>	Massada de atum (natural) e legumes <sup>1,3,4</sup>	FT P12
<b>Vegetariano</b>	Esparguete c/ salteado de cogumelos, curgete e ervilhas c/ salada de tomate e orégãos	
<b>Sob.</b>	Fruta da época	
TERÇA-FEIRA		
<b>Sopa</b>	Sopa de feijão verde	FT S33
<b>Prato</b>	Pá estufada com puré e legumes <sup>7</sup>	FT C12+ A15
<b>Vegetariano</b>	Empadão de legumes c/ salada de alface, cenoura e milho	
<b>Sob.</b>	Fruta da época	
QUARTA-FEIRA		
<b>Sopa</b>	Creme de alface	FT S11
<b>Prato</b>	Filetes de pescada no forno com arroz de legumes e salada mista <sup>4</sup>	FT P08
<b>Vegetariano</b>	Arroz com frutos secos e brócolos	
<b>Sob.</b>	Fruta da época	
QUINTA-FEIRA		
<b>Sopa</b>	Sopa de couve portuguesa com feijão vermelho	FT S07
<b>Prato</b>	Vitela assada e fatiada com batata cozida e salada de alface	FT C16, A09, SL01
<b>Vegetariano</b>	Salada russa de legumes c/ ovo laminado	
<b>Sob.</b>	Fruta da época	
SEXTA-FEIRA		
<b>Sopa</b>	Creme de cebola com espinafres	FT S13
<b>Prato</b>	Arroz de potas com legumes <sup>14</sup>	FT P02
<b>Vegetariano</b>	Feijão preto c/ arroz e couve roxa	
<b>Sob.</b>	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 25 a 29 Mês: Junho Ano: 2018

## ALMOÇO- EMENTA

SEGUNDA-FEIRA		
Sopa	Juliana de legumes	FT S27
Prato	Rojões com arroz de cenoura e salada	FT C15, A02
Vegetariano	Estufado de lentilhas c/ legumes (cenoura, tomate, pimento, abóbora, cebola) e arroz branco	
Sob.	Fruta da época	
TERÇA-FEIRA		
Sopa	Puré de abóbora com feijão verde	FT S28
Prato	Saladinha de peixe (pescada) com batata, delícias do mar e macedónia de legumes 1,2,3,4,6,7,10,14	FT P17
Vegetariano	Salada primaveril (c/ milho, beterraba vermelha e cenoura)	
Sob.	Fruta da época	
QUARTA-FEIRA		
Sopa	Sopa de feijão branco com nabiças	FT S32
Prato	Misto de carnes (peito de frango e pá) com espirais, ervilhas e salada <sup>1,3</sup>	FT C10
Vegetariano	Fusilli c/ feijão verde, beterraba e laranja	
Sob.	Fruta da época	
QUINTA-FEIRA		
Sopa	Creme de couve-flor	FT S19
Prato	Salada de bacalhau com grão, ovo e salada de tomate <sup>3,4</sup>	FT P03/1, FT SL12
Vegetariano	Salada de batata, grão, brócolos e cenoura c/ alface e tomate	
Sob.	Fruta da época	
SEXTA-FEIRA		
Sopa	Sopa de cabeças de nabo com couve lombarda e cenoura	FT S30
Prato	Coxinhas de frango assadas no forno c/ arroz de ervilhas e salada mista	FT C04, A03
Vegetariano	Ervilhas c/ ovo escalfado, arroz e salada mista	
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 inofensivos.
- A cada sopa/prato corresponde uma ficha técnica que pode, a qualquer altura, ser consultada.