



Semana de 03 a 07 Mês: Setembro Ano: 2018

## ALMOÇO- EMENTA

SEGUNDA-FEIRA		
<b>Sopa</b>	Puré de batata com couve lombarda e cenoura	FT S29
<b>Prato</b>	Atum (natural) com feijão-frade, ovo laminado e legumes <sup>3, 4</sup>	FT P18/1
<b>Vegetariano</b>	Arroz de feijão-frade, brócolos e alho francês	FTV 18
<b>Sob.</b>	Fruta da época	
TERÇA-FEIRA		
<b>Sopa</b>	Creme de brócolos	FT S12
<b>Prato</b>	Rancho (pá e peito de frango em cubos) com legumes <sup>1,3</sup>	FT C14
<b>Vegetariano</b>	Rancho vegetariano <sup>1, 3</sup>	FTV 22
<b>Sob.</b>	Fruta da época	
QUARTA-FEIRA		
<b>Sopa</b>	Sopa de grão com couve lombarda	FT S35
<b>Prato</b>	Pescada cozida com batata e legumes cozidos <sup>4</sup>	FT P14, A09
<b>Vegetariano</b>	Salada de batata, brócolos e cenoura	FTV 41
<b>Sob.</b>	Fruta da época	
QUINTA-FEIRA		
<b>Sopa</b>	Creme de legumes com alho francês e feijão verde	FT S24
<b>Prato</b>	Ovos mexidos com fiambre de peru e cogumelos laminados com espirais e salada mista <sup>1,3,6,7</sup>	FT C11, A12, SL11
<b>Vegetariano</b>	Tagliatelli de legumes com molho de tomate <sup>1, 3</sup>	FTV 25
<b>Sob.</b>	Fruta da época	
SEXTA-FEIRA		
<b>Sopa</b>	Sopa de peixe com tostas <sup>1,4,6,7,11</sup>	FC S38
<b>Prato</b>	Lombos de pescada no forno com arroz e brócolos <sup>4</sup>	FT P10, A01, SL02
<b>Vegetariano</b>	Cogumelos e curgete no forno <sup>12</sup>	FTV 31
<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 10 a 14 Mês: Setembro Ano: 2018

## ALMOÇO-EMENTA

SEGUNDA-FEIRA		
<b>Sopa</b>	Sopa de feijão verde	FT S33
<b>Prato</b>	Salada de bacalhau com grão, ovo e salada de tomate <sup>3,4</sup>	FT P03/1, FT SL12
<b>Vegetariano</b>	Salada de batata com grão, couve lombarda e cenoura	FTV 44
<b>Sob.</b>	Fruta da época	
TERÇA-FEIRA		
<b>Sopa</b>	Creme de brócolos	FT S12
<b>Prato</b>	Pá estufada com puré e legumes <sup>7</sup>	FT C12+ A15
<b>Vegetariano</b>	Empadão de legumes <sup>7</sup>	FTV 10
<b>Sob.</b>	Fruta da época	
QUARTA-FEIRA		
<b>Sopa</b>	Sopa de couve portuguesa com feijão vermelho	FT S07
<b>Prato</b>	Filetes de pescada no forno com arroz de legumes e salada mista <sup>4</sup>	FT P08
<b>Vegetariano</b>	Arroz de açafraão com ervilhas, rebentos de soja e milho <sup>6</sup>	FTV 19
<b>Sob.</b>	Fruta da época/Gelatina	
QUINTA-FEIRA		
<b>Sopa</b>	Creme de alface	FT S11
<b>Prato</b>	Vitela assada e fatiada com batata cozida e salada de alface	FT C16, A09, SL01
<b>Vegetariano</b>	Legumes salteados com broa <sup>1</sup>	FTV 13
<b>Sob.</b>	Fruta da época	
SEXTA-FEIRA		
<b>Sopa</b>	Sopa de couve lombarda e cenoura	FT S04
<b>Prato</b>	Arroz de potas com legumes <sup>14</sup>	FT P02
<b>Vegetariano</b>	Feijão preto estufado com massa espiral e cenoura <sup>1,3</sup>	FTV 42
<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 17 a 21 Mês: Setembro Ano: 2018

## ALMOÇO- EMENTA

SEGUNDA-FEIRA		
Sopa	Juliana de legumes	FT S27
Prato	Misto de carnes (peito de frango e pá) com espirais, ervilhas e salada <sup>1,3</sup>	FT C10
Vegetariano	Massa espiral com legumes salteados <sup>1,3</sup>	FTV 27
Sob.	Fruta da época	
TERÇA-FEIRA		
Sopa	Puré de abóbora com feijão verde	FT S28
Prato	Pescada assada com puré de batata e brócolos cozidos <sup>3,4,7</sup>	FT P15, A15
Vegetariano	Salada de legumes (batata, ervilha, feijão verde e cenoura)	FTV 12
Sob.	Fruta da época	
QUARTA-FEIRA		
Sopa	Sopa de feijão branco com nabiças	FT S32
Prato	Rojões com arroz de cenoura e salada	FT C15, A02
Vegetariano	Arroz de lentilhas e feijão verde	FTV 20
Sob.	Fruta da época	
QUINTA-FEIRA		
Sopa	Crema de couve-flor	FT S19
Prato	Massada de atum (natural) e legumes <sup>1,3,4</sup>	FT P12
Vegetariano	Esparguete estufado com cenoura, cogumelos e ervilhas <sup>1, 3, 12</sup>	FTV 56
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, SL11
Vegetariano	Arroz de cogumelos com ervilhas e cenoura <sup>12</sup>	FTV 21
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 24 a 28 Mês: Setembro Ano: 2018

## ALMOÇO- EMENTA

SEGUNDA-FEIRA		
Sopa	Creme de cenoura com espinafres	FT S15
Prato	Medalhões de pescada no forno com arroz e salada mista <sup>4</sup>	FT P13, A01, SL12
Vegetariano	Arroz de açafraão com ervilhas, rebentos de soja e milho <sup>6</sup>	FTV 19
Sob.	Fruta da época	
TERÇA-FEIRA		
Sopa	Sopa de macedónia	FT S37
Prato	Lombo assado e fatiado com esparguete e salada mista <sup>1,3</sup>	FT C09, A11, SL11
Vegetariano	Legumes à bolonhesa com feijão branco <sup>1, 3, 6, 12</sup>	FTV 15
Sob.	Fruta da época	
QUARTA-FEIRA		
Sopa	Canja <sup>1,3</sup>	FT S02
Prato	Saladinha de peixe (pescada) com batata, delícias do mar e macedónia de legumes <sup>2,4,6</sup>	FT P19
Vegetariano	Salada de legumes (batata, ervilha, feijão verde e cenoura)	FTV 12
Sob.	Fruta da época	
QUINTA-FEIRA		
Sopa	Caldo verde	FT S01
Prato	Ovosmexidos com fiambre de peru e cogumelos laminados com arroz e salada mista <sup>3,6</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 ervilhas	FT S21
Prato	Vitela estufada aos cubos c/ puré e legumes cozidos <sup>3, 7</sup>	FT C17, A15
Vegetariano	Massa quatro estações <sup>1, 3</sup>	FTV 52
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)