



Semana de 01 a 01 Mês: Março Ano: 2019

## 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** Sopa de couve lombarda e cenoura **FT S04**

**Prato** Arroz de potas com legumes <sup>14</sup> **FT P02**

**Vegetariano** Feijão preto estufado com massa espiral e cenoura <sup>1, 3</sup> **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.

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



Semana de 04 a 08 Mês: Março Ano: 2019

## 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		
Prato		
Vegetariano		
Sob.		
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	Creme 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 11 a 15 Mês: Março Ano: 2019

## ALMOÇO- EMENTA

SEGUNDA-FEIRA		
Sopa	Crema 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 açafrao 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, delicias 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	Ovos mexidos 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	Crema 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)



Semana de 18 a 22 Mês: Março Ano: 2019

## ALMOÇO- EMENTA

SEGUNDA-FEIRA		
<b>Sopa</b>	Sopa de grão com espinafres	FT S36
<b>Prato</b>	Peito de peru no forno com arroz de legumes e salada de tomate	FT C13, A05, SL12
<b>Vegetariano</b>	Arroz malandrinho com feijão branco e tomate	FTV 23
<b>Sob.</b>	Fruta da época	
TERÇA-FEIRA		
<b>Sopa</b>	Creme de legumes com alho francês	FT S23
<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	
QUARTA-FEIRA		
<b>Sopa</b>	Sopa de puré de batata com couve lombarda	FT S29
<b>Prato</b>	Febras estufadas com espirais e salada de alface <sup>1,3</sup>	FT C03, A12, SL01
<b>Vegetariano</b>	Massa de vegetais <sup>1, 3, 9</sup>	FTV 51
<b>Sob.</b>	Fruta da época	
QUINTA-FEIRA		
<b>Sopa</b>	Creme de cenoura com massinhas <sup>1,3</sup>	FT S16
<b>Prato</b>	Filetes de pescada no forno com arroz de cenoura e legumes <sup>4</sup>	FT P08, A02
<b>Vegetariano</b>	Couve estufada com lentilhas	FTV 34
<b>Sob.</b>	Fruta da época	
SEXTA-FEIRA		
<b>Sopa</b>	Sopa de feijão verde	FT S33
<b>Prato</b>	Almôndegas de vitela com esparguete e salada <sup>1,3, 6,12</sup>	FT C01, A11
<b>Vegetariano</b>	Esparguete estufado com cenoura, cogumelos e ervilhas <sup>1, 3, 12</sup>	FTV 56
<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: Março Ano: 2019

## ALMOÇO- EMENTA

SEGUNDA-FEIRA		
Sopa	Creme de alface	FT S11
Prato	Feijoada à portuguesa com arroz e legumes	FT C07, A01
Vegetariano	Feijoada de cogumelos <sup>12</sup>	FTV 14
Sob.	Fruta da época	
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.	Fruta da época	
QUARTA-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	
QUINTA-FEIRA		
Sopa	Couve portuguesa com feijão catarino	FT S05
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	
SEXTA-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	

### 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.