



Semana de 03 a 07 Mês: junho 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 ⁴	FT P13, A01, SL12
Vegetariano	Arroz de açafrao com ervilhas, rebentos de soja e milho ⁶	FTV 19
Sob.	Fruta da época	
TERÇA-FEIRA		
Sopa	Sopa de macedónia	FT S37
Prato	Lombo assado e fatiado com esparguete e salada mista ^{1,3}	FT C09, A11, SL11
Vegetariano	Legumes à bolonhesa com feijão branco ^{1, 3, 6, 12}	FTV 15
Sob.	Fruta da época	
QUARTA-FEIRA		
Sopa	Canja ^{1,3}	FT S02
Prato	Saladinha de peixe (pescada) com batata, delicias do mar e macedónia de legumes ^{2,4,6}	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 ^{3,6}	FT C11, A01, SL11
Vegetariano	Esparguete de feijão-frade com cogumelos ^{1, 3, 12}	FTV 9
Sob.	Fruta da época	
SEXTA-FEIRA		
Sopa	Crema de ervilhas	FT S21
Prato	Vitela estufada aos cubos c/ puré e legumes cozidos ^{3, 7}	FT C17, A15
Vegetariano	Massa quatro estações ^{1, 3}	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 10 a 14 Mês: junho Ano: 2019

ALMOÇO- EMENTA

SEGUNDA-FEIRA

Sopa

Prato

Vegetariano

Sob.

TERÇA-FEIRA

Sopa Puré de abóbora com feijão verde FT S28

Prato Pescada assada com puré de batata e brócolos cozidos^{3,4,7} 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 Creme de couve-flor FT S19

Prato Massada de atum (natural) e legumes^{1,3,4} FT P12

Vegetariano Esparguete estufado com cenoura, cogumelos e ervilhas^{1, 3, 12} 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 cenoura¹² 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 17 a 21 Mês: junho Ano: 2019

ALMOÇO- EMENTA

SEGUNDA-FEIRA		
Sopa	Sopa de grão com espinafres	FT S36
Prato	Peito de peru no forno com arroz de legumes e salada de tomate	FT C13, A05, SL12
Vegetariano	Arroz malandrinho com feijão branco e tomate	FTV 23
Sob.	Fruta da época	
TERÇA-FEIRA		
Sopa	Creme de legumes com alho francês	FT S23
Prato	Atum (natural) com feijão-frade, ovo laminado e legumes ^{3, 4}	FT P18/1
Vegetariano	Arroz de feijão-frade, brócolos e alho francês	FTV 18
Sob.	Fruta da época	
QUARTA-FEIRA		
Sopa	Sopa de puré de batata com couve lombarda	FT S29
Prato	Febras estufadas com espirais e salada de alface ^{1,3}	FT C03, A12, SL01
Vegetariano	Massa de vegetais ^{1, 3, 9}	FTV 51
Sob.	Fruta da época	
QUINTA-FEIRA		
Sopa		
Prato		
Vegetariano		
Sob.		
SEXTA-FEIRA		
Sopa	Sopa de feijão verde	FT S33
Prato	Almôndegas de vitela com esparguete e salada ^{1,3, 6,12}	FT C01, A11
Vegetariano	Esparguete estufado com cenoura, cogumelos e ervilhas ^{1, 3, 12}	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.



Semana de 24 a 28 Mês: junho Ano: 2019

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 ⁴	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 ^{1,3}	FT C16, A11
Vegetariano	Massa quatro estações ^{1,3}	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 ^{3,4}	FT P03/1, FT SL12
Vegetariano	Salada de batata com grão, couve lombarda e cenoura	FTV 44
Sob.	Fruta da época	
QUINTA-FEIRA		
Sopa	Creme de ervilhas	FT S21
Prato	Ovos mexidos com fiambre de peru e cogumelos laminados com espirais e salada mista ^{1,3,6,7}	FT C11, A12, SL11
Vegetariano	Esparguete de feijão-frade com cogumelos ^{1,3,12}	FTV 9
Sob.	Fruta da época	
SEXTA-FEIRA		
Sopa	Couve branca com cenoura e esparguete ^{1,3}	FT S03
Prato	Pescada cozida com batata e legumes cozidos ⁴	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)