



Semana de 04 a 08 Mês: janeiro Ano: 2021

ALMOÇO- EMENTA

SEGUNDA-FEIRA		
Sopa	Creme de legumes com ervilhas	FT S25
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	
TERÇA-FEIRA		
Sopa	Sopa de macedónia	FT S37
Prato	Barritas de pescada no forno c/ arroz de ervilhas e salada mista ^{1,3,7}	FT P21, A03, SL11
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 C17, A12
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 P04, 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 S14
Prato	Bifinhos de frango grelhados com arroz de feijão e salada de tomate	FT C02, A04, SL12
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 11 a 15 Mês: janeiro Ano: 2021

ALMOÇO- EMENTA

SEGUNDA-FEIRA		
Sopa	Puré de batata com couve lombarda e cenoura	FT S29
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	
TERÇA-FEIRA		
Sopa	Creme de brócolos	FT S12
Prato	Rancho (pá e peito de frango em cubos) com legumes ^{1,3}	FT C14
Vegetariano	Rancho vegetariano ^{1, 3}	FTV 22
Sob.	Fruta da época	
QUARTA-FEIRA		
Sopa	Sopa de grão com couve lombarda	FT S35
Prato	Pescada cozida com batata e legumes cozidos ⁴	FT P14, A09
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 S24
Prato	Ovos mexidos com fiambre de peru e cogumelos laminados com espirais e salada mista ^{1,3,6,7}	FT C11, A12, SL11
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 S38
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 18 a 22 Mês: janeiro Ano: 2021

ALMOÇO-EMENTA

SEGUNDA-FEIRA		
Sopa	Sopa de feijão verde	FT S33
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	
TERÇA-FEIRA		
Sopa	Creme de brócolos	FT S12
Prato	Pá estufada com puré e legumes ⁷	FT C12+ A15
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 P08
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 S11
Prato	Vitela assada e fatiada com batata cozida e salada de alface	FT C16, A09, 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.



Semana de 25 a 29 Mês: janeiro Ano: 2021

ALMOÇO- EMENTA

SEGUNDA-FEIRA		
Sopa	Juliana de legumes	FT S27
Prato	Misto de carnes (peito de frango e pá) com espirais, ervilhas e salada ^{1,3}	FT C10
Vegetariano	Massa espiral com legumes salteados ^{1,3}	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 ^{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 cenoura ¹²	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.