



Semana de 01 a 04 Mês: fevereiro Ano: 2022

ALMOÇO- EMENTA

SEGUNDA-FEIRA

Sopa

Prato

Vegetariano

Sob.

TERÇA-FEIRA

Sopa Puré de abóbora com feijão verde FT S26

Prato Pescada assada com puré de batata e brócolos cozidos^{3,4,7} FT P11, A10, SL02

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 S29

Prato Rojões com arroz de cenoura e salada FT C14, A02, SL03

Vegetariano Arroz de lentilhas e feijão verde FTV 20

Sob. Fruta da época

QUINTA-FEIRA

Sopa Creme de couve-flor FT S17

Prato Massada de atum (natural) e legumes^{1,3,4} FT P08

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 S28

Prato Coxinhas de frango assadas no forno c/ arroz de ervilhas e salada mista FT C04, A03, SL03

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 07 a 11 Mês: fevereiro Ano: 2022

ALMOÇO- EMENTA

SEGUNDA-FEIRA		
Sopa	Creme de cenoura com espinafres	FT S13
Prato	Medalhões de pescada no forno com arroz e salada mista ⁴	FT P09, A01, SL03
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 S34
Prato	Lombo assado e fatiado com esparguete e salada mista ^{1,3}	FT C08, A08, SL03
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 P14
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 C10, A01, SL03
Vegetariano	Esparguete de feijão-frade com cogumelos ^{1, 3, 12}	FTV 9
Sob.	Fruta da época	
SEXTA-FEIRA		
Sopa	Creme de ervilhas	FT S19
Prato	Cotovelinhos com bacalhau e feijão manteiga ^{1,3,4}	FT P17
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 14 a 18 Mês: fevereiro Ano: 2022

ALMOÇO- EMENTA

SEGUNDA-FEIRA		
Sopa	Sopa de grão com espinafres	FT S33
Prato	Peito de peru no forno com arroz de legumes e salada de tomate	FT C12, A05, SL04
Vegetariano	Arroz malandrinho com feijão branco e tomate	FTV 23
Sob.	Fruta da época	
TERÇA-FEIRA		
Sopa	Creme de legumes com alho francês	FT S21
Prato	Atum (natural) com feijão-frade, ovo laminado e legumes ^{3, 4}	FT P13
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 e cenoura	FT S27
Prato	Febras estufadas com espirais e salada de alface ^{1,3}	FT C03, A09, SL01
Vegetariano	Massa de vegetais ^{1, 3, 9}	FTV 51
Sob.	Fruta da época	
QUINTA-FEIRA		
Sopa	Creme de cenoura com massinhas ^{1,3}	FT S14
Prato	Filetes de pescada no forno com arroz de cenoura e legumes ⁴	FT P05, A02
Vegetariano	Couve estufada com lentilhas	FTV 34
Sob.	Fruta da época	
SEXTA-FEIRA		
Sopa	Sopa de feijão verde	FT S30
Prato	Esparguete à Bolonhesa e salada mista ^{1,3, 6,12}	FT C16, A08, SL03
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.

O Dietista: _____
(1363D)



Semana de 21 a 25 Mês: fevereiro Ano: 2022

ALMOÇO- EMENTA

SEGUNDA-FEIRA		
Sopa	Creme de alface	FT S10
Prato	Feijoada à portuguesa com arroz e legumes	FT C06, A01
Vegetariano	Feijoada de cogumelos ¹²	FTV 14
Sob.	Fruta da época	
TERÇA-FEIRA		
Sopa	Sopa de peixe com tostas ^{1,4,6,7,11}	S35
Prato	Barritas de pescada no forno c/ arroz de ervilhas e salada mista ^{1,3,7}	FT P16, A03, SL03
Vegetariano	Arroz de lentilhas e cenoura	FTV 17
Sob.	Fruta da época	
QUARTA-FEIRA		
Sopa	Juliana de legumes	FT S25
Prato	Espetadas de peru na chapa com batata cozida e salada de alface	FT C05, A06, 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 delícias do mar e legumes ^{1,2,4,12}	FT P01
Vegetariano	Arroz de cogumelos com ervilhas e cenoura ¹²	FTV 21
Sob.	Fruta da época	
SEXTA-FEIRA		
Sopa	Creme de espinafres	FT S20
Prato	Coxinhas de frango assadas no forno c/ fusilli e macedónia ^{1,3}	FT C04, A09, SL05
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.

O Dietista: _____
(1363D)



Dia: 28 Mês: fevereiro Ano: 2022

ALMOÇO- EMENTA

SEGUNDA-FEIRA

Sopa	Cabeças de nabo com couve-lombarda e cenoura	FT S28
Prato	Medalhões de pescada no forno com arroz de legumes e salada mista ⁴	FT P09, A05, SL03
Vegetariano	Arroz de açafrão com ervilhas e milho	FTV 11
Sob.	Fruta da época	

TERÇA-FEIRA

Sopa

Prato

Vegetariano

Sob.

QUARTA-FEIRA

Sopa

Prato

Vegetariano

Sob.

QUINTA-FEIRA

Sopa

Prato

Vegetariano

Sob.

SEXTA-FEIRA

Sopa

Prato

Vegetariano

Sob.

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.