



Semana de 01 a 05 Mês: Abril 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 <sup>4</sup>	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 <sup>1,3</sup>	FT C16, A11
Vegetariano	Massa quatro estações <sup>1,3</sup>	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 <sup>3,4</sup>	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 <sup>1,3,6,7</sup>	FT C11, A12, SL11
Vegetariano	Esparguete de feijão-frade com cogumelos <sup>1,3,12</sup>	FTV 9
Sob.	Fruta da época	
SEXTA-FEIRA		
Sopa	Couve branca com cenoura e esparguete <sup>1,3</sup>	FT S03
Prato	Pescada cozida com batata e legumes cozidos <sup>4</sup>	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)



Semana de 08 a 12 Mês: Abril Ano: 2019

## ALMOÇO- EMENTA

SEGUNDA-FEIRA		
<b>Sopa</b>	Creme de abóbora com feijão verde	FT S10
<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	
TERÇA-FEIRA		
<b>Sopa</b>	Canja de galinha <sup>1,3</sup>	FT S02
<b>Prato</b>	Lombos de pescada no forno com puré de batata e brócolos <sup>3,4,7</sup>	FT P10, A15, SL02
<b>Vegetariano</b>	Jardineira de legumes (batata, cenoura, ervilhas e feijão verde)	FTV 7
<b>Sob.</b>	Fruta da época	
QUARTA-FEIRA		
<b>Sopa</b>	Caldo verde	FT S01
<b>Prato</b>	Pá estufada aos cubos com arroz de ervilhas e salada	FT C12, A03
<b>Vegetariano</b>	Arroz de feijão-frade, brócolos e alho francês	FTV 18
<b>Sob.</b>	Fruta da época	
QUINTA-FEIRA		
<b>Sopa</b>	Sopa de macedónia	FT S37
<b>Prato</b>	Massada de atum (natural) e legumes <sup>1,3,4</sup>	FT P12
<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>	Creme de cenoura com massinhas e ervilhas <sup>1,3</sup>	FT S17
<b>Prato</b>	Frango estufado com arroz e salada	FT C08, A01
<b>Vegetariano</b>	Legumes salteados com broa <sup>1</sup>	FTV 13
<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 15 a 19 Mês: Abril Ano: 2019

## ALMOÇO- EMENTA

SEGUNDA-FEIRA		
Sopa	Couve portuguesa com feijão vermelho	FT S31
Prato	Salada do mar (pescada, delicias, espirais, cenoura e ervilhas) com alface e tomate 1,2,3,4,6	FT P17
Vegetariano	Salada de legumes (batata, ervilha, feijão verde e cenoura)	FTV 12
Sob.	Fruta da época	
TERÇA-FEIRA		
Sopa	Creme de legumes com espinafres	FT S26
Prato	Rancho (pá e peito de frango em cubos) com legumes <sup>1,3</sup>	FT C14
Vegetariano	Rancho vegetariano <sup>1,3</sup>	FTV 22
Sob.	Fruta da época	
QUARTA-FEIRA		
Sopa	Juliana de legumes	FT S27
Prato	Filetes de pescada de cebolada com arroz de cenoura e legumes <sup>4</sup>	FT P07, A02
Vegetariano	Arroz de lentilhas e cenoura	FTV 17
Sob.	Fruta da época	
QUINTA-FEIRA		
Sopa	Creme de brócolos	FT S12
Prato	Vitela estufada aos cubos c/ puré e legumes cozidos <sup>3,7</sup>	FT C17, A15
Vegetariano	Massa espiral com legumes salteados <sup>1,3</sup>	FTV 27
Sob.	Fruta da época	
SEXTA-FEIRA		
Sopa	Couve lombarda e cenoura	FT S04
Prato	Tentáculos de pota c/ arroz e salada mista <sup>14</sup>	FT P20, SL11
Vegetariano	Arroz de açafraão com ervilhas, rebentos de soja e milho <sup>6</sup>	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.



Semana de 22 a 26 Mês: Abril Ano: 2019

## ALMOÇO- EMENTA

### SEGUNDA-FEIRA

Sopa

Prato

Vegetariano

Sob.

### 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

Prato

Vegetariano

Sob.

### 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.



Semana de 29 a 30 Mês: Abril Ano: 2019

## ALMOÇO- EMENTA

SEGUNDA-FEIRA		
Sopa	Couve branca com cenoura e esparguete <sup>1,3</sup>	FT S03
Prato	Medalhões de pescada no forno com puré e legumes <sup>4,7</sup>	FT P13, A15
Vegetariano	Empadão de legumes <sup>7</sup>	FTV 10
Sob.	Fruta da época	
TERÇA-FEIRA		
Sopa	Creme de couve-flor e ervilhas	FT S20
Prato	Feijoadà à portuguesa com arroz e legumes	FT C07, A01
Vegetariano	Arroz malandrinho com feijão branco e tomate	FTV 23
Sob.	Fruta da época	
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.