

Semana de 13 a 19 de Novembro de 2023

EMENTA N.º: 2

	Almoço	Lanche	Jantar
SEGUNDA	<p>Sopa: Couve-flor¹²</p> <p>Prato: Arinca assada com arroz de ervilhas e salada de alface¹²</p> <p>Dieta: Arinca assada natural c/arroz branco e salada de alface¹²</p> <p>Opção Vegetariana: Rissóis vegetarianos com arroz de tomate e salada de alface e cebola^{1,6,12}</p> <p>Sobremesa: Fruta da época</p>	<p>Leite⁷ ou café¹ ou leite c/ café^{1,7} ou chá ou bebida vegetal^{1,6,8}</p> <p>1 pão¹ c/ doce 0% açúcar¹² ou Cereiaç^{1,7}</p>	<p>Sopa: Couve-flor¹²</p> <p>Prato: Entrecosto estufado com espirais e feijão-verde cozido^{1,12}</p> <p>Dieta: Entrecosto cozido com espirais e feijão-verde cozido^{1,12}</p> <p>Opção Vegetariana: Lasanha de legumes com feijão-verde cozido^{1,12}</p> <p>Sobremesa: Fruta da época</p>
TERÇA	<p>Sopa: Grão com couve¹²</p> <p>Prato: Rojões à portuguesa c/batata cozida e salada de alface e tomate¹²</p> <p>Dieta: Rojões ao natural com batata cozida e salada de alface e tomate¹²</p> <p>Opção Vegetariana: Estufado de feijão com batata cozida e salada de alface e tomate¹²</p> <p>Sobremesa: Fruta da época</p>	<p>iogurte sólido⁷ ou de soja^{6,8} ou gelatina^{1,3,7}</p> <p>4 bolachas maria^{1,3,5,6,7,8,11,12} ou 6 bolachas de água e sal^{1,3,5,6,7,8,11,12}</p>	<p>Sopa: Grão com couve¹²</p> <p>Prato: Arroz de peixe c/salada e salada de alface e tomate^{4,12}</p> <p>Dieta: Arroz de peixe ao natural c/salada alface e tomate^{4,12}</p> <p>Opção Vegetariana: Almôndegas de legumes com arroz branco e salada de tomate e cenoura¹²</p> <p>Sobremesa: Fruta da época</p>
QUARTA	<p>Sopa: Creme de cenoura¹²</p> <p>Prato: Atum com salada russa^{4,12}</p> <p>Dieta: Igual ao geral</p> <p>Opção Vegetariana: Estufado de ervilhas com batata e couve cozida¹²</p> <p>Sobremesa: Fruta da época</p>	<p>Leite⁷ ou café¹ ou leite c/ café^{1,7} ou chá ou bebida vegetal^{1,6,8}</p> <p>1 pão¹ c/ queijo⁷ ou marmelada¹² ou 1 pão¹</p>	<p>Sopa: Creme de cenoura¹²</p> <p>Prato: Frango assado com macarrão e brócolos cozidos^{1,12}</p> <p>Dieta: Frango assado ao natural com macarrão e brócolos cozidos^{1,12}</p> <p>Opção Vegetariana: Rancho vegetariano^{1,12}</p> <p>Sobremesa: Fruta da época</p>
QUINTA	<p>Sopa: Couve branca e feijão-vermelho¹²</p> <p>Prato: Arroz de pato com salada de alface e cenoura¹²</p> <p>Dieta: Arroz de pato ao natural com salada de alface e cenoura¹²</p> <p>Opção Vegetariana: Quiche de legumes c/salada alface e cenoura^{1,6,12}</p> <p>Sobremesa: Fruta da época</p>	<p>Leite⁷ ou café¹ ou leite c/ café^{1,7} ou chá ou bebida vegetal^{1,6,8}</p> <p>1 pão¹ c/ creme vegetal⁷ ou Flocos de aveia^{1,6,8,11} ou cereiaç^{1,7}</p>	<p>Sopa: Couve branca e feijão-vermelho¹²</p> <p>Prato: Sarda cozida com grão ensalsado, batata e couve branca cozida^{4,12}</p> <p>Dieta: Pescada cozida com batata e couve branca cozida^{4,12}</p> <p>Opção Vegetariana: Jardineira de soja com couve branca cozida^{6,12}</p> <p>Sobremesa: Fruta da época</p>
SEXTA	<p>Sopa: Caldo verde¹</p> <p>Prato: Sardinha grelhada c/batata cozida e salada de tomate e cebola^{4,12}</p> <p>Dieta: Sardinha grelhada c/batata cozida e salada de tomate e cebola^{4,12}</p> <p>Opção Vegetariana: Pataniscas de legumes no forno com batata cozida e salada de tomate e cebola^{1,12}</p> <p>Sobremesa: Gelatina^{1,3,7} ou Fruta da época</p>	<p>iogurte sólido⁷ ou de soja^{6,8}</p> <p>4 bolachas maria^{1,3,5,6,7,8,11,12} ou 6 bolachas de água e sal^{1,3,5,6,7,8,11,12}</p>	<p>Sopa: Caldo verde¹</p> <p>Prato: Esparguete de peru c/feijão-verde cozido^{1,12}</p> <p>Dieta: Esparguete de peru ao natural c/feijão-verde cozido^{1,12}</p> <p>Opção Vegetariana: Bolonhesa de legumes com feijão-verde cozido^{1,12}</p> <p>Sobremesa: Fruta da época</p>
SÁBADO	<p>Sopa: Juliana¹²</p> <p>Prato: Hambúrguer assado com ovo cozido, arroz de feijão e salada de tomate^{3,12}</p> <p>Dieta: Hambúrguer assado c/ovo cozido, arroz branco e salada de tomate^{3,12}</p> <p>Opção Vegetariana: Hambúrguer de feijão-preto com arroz branco e salada de tomate^{1,5,6,8,11,12}</p> <p>Sobremesa: Fruta da época</p>	<p>Leite⁷ ou café¹ ou leite c/ café^{1,7} ou chá ou bebida vegetal^{1,6,8} ou flocos de aveia^{1,6,8,11} ou cereiaç^{1,7}</p>	<p>Sopa: Juliana¹²</p> <p>Prato: Caldeirada de tentáculos de pota com salada de alface^{12,14}</p> <p>Dieta: Tentáculos de pota cozidos com batata cozida e salada de alface^{12,14}</p> <p>Opção Vegetariana: Empadão de legumes com brócolos cozidos¹²</p> <p>Sobremesa: Fruta da época</p>
DOMINGO	<p>Sopa: Feijão-frade e hortaliça¹²</p> <p>Prato: Massa à lavrador¹²</p> <p>Dieta: Carnes cozidas com massa e couve cozida¹²</p> <p>Opção Vegetariana: Pizza de legumes com couve branca cozida^{1,12}</p> <p>Sobremesa: Fruta da época</p>	<p>Leite⁷ ou café¹ ou leite c/ café^{1,7} ou chá ou bebida vegetal^{1,6,8} ou gelatina^{1,3,7}</p> <p>1 pão c/creme vegetal⁷ ou 1 pão¹</p>	<p>Sopa: Feijão-frade e hortaliça¹²</p> <p>Prato: Abrótea estufada com arroz de cenoura e salada de alface e cebola¹²</p> <p>Dieta: Abrótea cozida c/arroz branco, salada alface e cebola¹²</p> <p>Opção Vegetariana: Croquetes de lentilhas no forno c/arroz de cenoura e salada de alface e cebola^{1,8,12}</p> <p>Sobremesa: Fruta da época</p>

Data: 10/11/2023

Assinatura:

[Assinatura]

Antes - 3050-041 Antes

OBSERVAÇÕES: A ementa pode sofrer alterações com aviso prévio e pode conter os seguintes alergénicos ou vestígios de alergénicos: 1) Cereais que contêm glúten 2) Crustáceos 3) Ovos 4) Peixe 5) Amendoins 6) Soja 7) Leite 8) Frutos de casca rija 9) Aipos 10) Mostarda 11) Sementes de sésamo 12) Sulfitos 13) Tremoços 14) Moluscos

Revisão: ____ Data de aprovação da revisão: ____/____/____



A Nutricionista
Carina Ferreira, 2474W
(Carina Ferreira, C.P. nº 2984N)