



Semana de 13 a 17 de Novembro de 2023

EMENTA N.º: 2

	ALMOÇO	LANCHE
SEGUNDA	<p><b>Sopa:</b> Couve-flor<sup>12</sup></p> <p><b>Prato:</b> Arinca assada com arroz de ervilhas e salada de alface e cebola<sup>1,3,4,5,7,12</sup></p> <p><b>Dieta:</b> Arinca assada ao natural com arroz branco e salada de alface e cebola<sup>4,12</sup></p> <p><b>Opção Vegetariana:</b> Rissóis vegetarianos com arroz de tomate e salada de alface e cebola<sup>1,6,12</sup></p> <p><b>Sobremesa:</b> Fruta da época</p>	<p>Leite meio-gordo simples<sup>7</sup> ou Bebida vegetal<sup>1,6,8</sup></p> <p>1 Pão de mistura<sup>1</sup> com queijo<sup>7</sup> ou doce 0% açúcar<sup>12</sup></p>
TERÇA	<p><b>Sopa:</b> Grão com couve<sup>12</sup></p> <p><b>Prato:</b> Rojões à portuguesa com batata cozida e salada de alface e tomate<sup>12</sup></p> <p><b>Dieta:</b> Rojões ao natural com batata cozida e salada de alface e tomate<sup>12</sup></p> <p><b>Opção Vegetariana:</b> Estufado de feijão com batata cozida e salada de alface e tomate<sup>12</sup></p> <p><b>Sobremesa:</b> Fruta da época</p>	<p>logurte sólido<sup>7</sup> ou de soja<sup>6,8</sup></p> <p>4 Bolachas de milho ou 6 bolachas de água e sal<sup>1,3,5,6,7,8,11,12</sup></p> <p>1 Peça de fruta</p>
QUARTA	<p><b>Sopa:</b> Creme de cenoura<sup>12</sup></p> <p><b>Prato:</b> Atum com salada russa<sup>4,12</sup></p> <p><b>Dieta:</b> Igual ao geral</p> <p><b>Opção Vegetariana:</b> Estufado de ervilhas com batata e couve cozida<sup>12</sup></p> <p><b>Sobremesa:</b> Fruta da época</p>	<p>Leite meio-gordo simples<sup>7</sup> ou Bebida vegetal<sup>1,6,8</sup></p> <p>Flocos de milho<sup>1,6,7,8</sup> ou 1 pão de mistura<sup>1</sup> com creme vegetal<sup>7</sup></p>
QUINTA	<p><b>Sopa:</b> Couve-branca e feijão vermelho<sup>12</sup></p> <p><b>Prato:</b> Arroz de pato com salada de alface e cenoura<sup>12</sup></p> <p><b>Dieta:</b> Arroz de pato ao natural com salada de alface e cenoura<sup>12</sup></p> <p><b>Opção Vegetariana:</b> Quiche de legumes com salada de alface e cenoura<sup>1,6,12</sup></p> <p><b>Sobremesa:</b> Fruta da época</p>	<p>logurte líquido<sup>7</sup> ou de soja<sup>6,8</sup></p> <p>1 Pão de mistura<sup>1</sup> com fiambre<sup>1,6,7</sup> ou doce 0% açúcar<sup>12</sup></p>
SEXTA	<p><b>Sopa:</b> Caldo-verde<sup>12</sup></p> <p><b>Prato:</b> Carapau grelhado com batata cozida e salada de tomate e cebola<sup>12</sup></p> <p><b>Dieta:</b> Carapau grelhado com batata cozida e salada de tomate e cebola<sup>12</sup></p> <p><b>Opção Vegetariana:</b> Pataniscas de legumes no forno com batata cozida e salada</p> <p><b>Sobremesa:</b> Gelatina<sup>1,3,7</sup> ou Fruta da época</p>	<p>Leite meio-gordo simples<sup>7</sup> ou Bebida vegetal<sup>1,6,8</sup></p> <p>4 Bolachas de milho ou 6 bolachas de água e sal<sup>1,3,5,6,7,8,11,12</sup></p> <p>1 Peça de fruta</p>

Data: 10/11/2023

Assinatura:

**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



A Nutricionista  
Carina Ferreira, 24347  
[Carina Ferreira, C.P. n.º 2984N]

Revisão: \_\_\_\_ Data de aprovação da revisão: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_