

Semana de 08 a 14 de Julho de 2024

EMENTA N.º: 5

|                | Almoço   | Lanche  | Jantar  |
|----------------|--|---|---|
| <b>SEGUNDA</b> | <p><b>Sopa:</b> Couve-flor<sup>12</sup></p> <p><b>Prato:</b> Lombo assado com cogumelos, com lacinhos e salada de alface<sup>1,12</sup></p> <p><b>Dieta:</b> Lombo assado ao natural com lacinhos e salada de alface<sup>1,12</sup></p> <p><b>Opção Vegetariana:</b> Bolonhesa de legumes com lacinhos e salada de alface<sup>1,12</sup></p> <p><b>Sobremesa:</b> Fruta da época</p>                           | <p>Leite<sup>7</sup> ou café<sup>1</sup> ou leite c/ café<sup>1,7</sup> ou chá ou bebida vegetal<sup>1,6,8</sup></p> <p>1 pão<sup>1</sup> c/ doce 0% açúcar<sup>12</sup> ou 1 pão<sup>1</sup></p>   | <p><b>Sopa:</b> Couve-flor<sup>12</sup></p> <p><b>Prato:</b> Raia estufada c/arroz tomate e feijão-verde cozido<sup>12</sup></p> <p><b>Dieta:</b> Raia cozida c/arroz branco e feijão-verde cozido<sup>12</sup></p> <p><b>Opção Vegetariana:</b> Hambúrguer de feijão-preto com arroz de tomate e feijão-verde cozido<sup>1,5,6,8,11,12</sup></p> <p><b>Sobremesa:</b> Fruta da época</p> |
| <b>TERÇA</b>   | <p><b>Sopa:</b> Couve-lombarda<sup>12</sup></p> <p><b>Prato:</b> Carapau grelhado com batata cozida e salada de alface e cenoura<sup>4,12</sup></p> <p><b>Dieta:</b> Carapau grelhado com batata e salada de alface e cenoura<sup>4,12</sup></p> <p><b>Opção Vegetariana:</b> Jardineira de soja com couve cozida<sup>6,12</sup></p> <p><b>Sobremesa:</b> Leite-creme<sup>1,3,7,12</sup> ou Fruta da época</p> | <p>iogurte sólido<sup>7</sup> ou de soja<sup>6,8</sup></p> <p>Ou gelatina<sup>1,3,7</sup></p> <p>4 bolachas maria<sup>1,3,5,6,7,8,11,12</sup> ou 6 bolachas de água e sal<sup>1,3,5,6,7,8,11,12</sup></p>                                 | <p><b>Sopa:</b> Couve-lombarda<sup>12</sup></p> <p><b>Prato:</b> Perú estufado com cotovelos com salada de tomate e cenoura<sup>1,12</sup></p> <p><b>Dieta:</b> Perú cozido com cotovelos com salada de tomate e cenoura<sup>1,12</sup></p> <p><b>Opção Vegetariana:</b> Pizza de legumes c/salada alface<sup>1,12</sup></p> <p><b>Sobremesa:</b> Fruta da época</p>                      |
| <b>QUARTA</b>  | <p><b>Sopa:</b> Juliana<sup>1</sup></p> <p><b>Prato:</b> Feijoada à portuguesa<sup>1,12</sup></p> <p><b>Dieta:</b> Carnes mistas cozidas c/arroz branco, c.-lombarda cozida<sup>1,12</sup></p> <p><b>Opção Vegetariana:</b> Pataniscas de legumes com arroz branco e salada de alface e cenoura<sup>1,5,12</sup></p> <p><b>Sobremesa:</b> Fruta da época</p>   | <p>Leite<sup>7</sup> ou café<sup>1</sup> ou leite c/ café<sup>1,7</sup> ou chá ou bebida vegetal<sup>1,6,8</sup></p> <p>1 pão<sup>1</sup> c/ queijo<sup>7</sup> ou marmelada<sup>12</sup> ou 1 pão<sup>1</sup></p>                        | <p><b>Sopa:</b> Juliana<sup>1</sup></p> <p><b>Prato:</b> Abrótea cozida, com batatas e brócolos cozidos<sup>4,12</sup></p> <p><b>Dieta:</b> Igual ao geral</p> <p><b>Opção Vegetariana:</b> Empadão de legumes com brócolos cozidos<sup>12</sup></p> <p><b>Sobremesa:</b> Fruta da época</p>  |
| <b>QUINTA</b>  | <p><b>Sopa:</b> Caldo-verde<sup>1</sup></p> <p><b>Prato:</b> Caldeirada de bacalhau com salada de alface e tomate<sup>4, 12</sup></p> <p><b>Dieta:</b> Bacalhau cozido com batata, c/salada de alface e tomate<sup>4, 12</sup></p> <p><b>Opção Vegetariana:</b> Quiche de legumes com salada de tomate e cenoura<sup>4</sup></p> <p><b>Sobremesa:</b> Fruta da época</p>                                       | <p>Leite<sup>7</sup> ou café<sup>1</sup> ou leite c/ café<sup>1,7</sup> ou chá ou bebida vegetal<sup>1,6,8</sup></p> <p>1 pão<sup>1</sup> c/ creme vegetal<sup>7</sup> ou Flocos de Aveia<sup>1,6,8,11</sup> ou Cerelac<sup>1,7</sup></p> | <p><b>Sopa:</b> Caldo-verde<sup>1</sup></p> <p><b>Prato:</b> Bife de peru grelhado com arroz de feijão e salada de tomate<sup>12</sup></p> <p><b>Dieta:</b> Bife peru grelhado c/arroz branco, salada e tomate<sup>12</sup></p> <p><b>Opção Vegetariana:</b> Almôndegas de legumes com arroz de milho e salada de tomate<sup>12</sup></p> <p><b>Sobremesa:</b> Fruta da época</p>         |
| <b>SEXTA</b>   | <p><b>Sopa:</b> Grão-de-bico<sup>12</sup></p> <p><b>Prato:</b> Frango assado com esparguete e couves bruxelas cozidas<sup>1,12</sup></p> <p><b>Dieta:</b> Frango cozido c/esparguete, e couves bruxelas cozidas<sup>1,12</sup></p> <p><b>Opção Vegetariana:</b> Lasanha de legumes com salada de alface e cebola<sup>1,12</sup></p> <p><b>Sobremesa:</b> Fruta da época</p>                                    | <p>iogurte sólido<sup>7</sup> ou de soja<sup>6,8</sup></p> <p>4 bolachas maria<sup>1,3,5,6,7,8,11,12</sup> ou 6 bolachas de água e sal<sup>1,3,5,6,7,8,11,12</sup></p>  | <p><b>Sopa:</b> Grão-de-bico<sup>12</sup></p> <p><b>Prato:</b> Atum com salada russa<sup>3,4,5,12</sup></p> <p><b>Dieta:</b> Atum ao natural com batata, ovo e cenoura cozida<sup>4,12</sup></p> <p><b>Opção Vegetariana:</b> Rissóis vegetarianos com batata e couve branca cozida<sup>1,6,12</sup></p> <p><b>Sobremesa:</b> Fruta da época</p>  |
| <b>SÁBADO</b>  | <p><b>Sopa:</b> Macedónia<sup>12</sup></p> <p><b>Prato:</b> Peixe-galo no forno com arroz de cenoura e salada de alface<sup>12</sup></p> <p><b>Dieta:</b> Peixe-galo no forno ao natural com arroz cenoura e salada de alface<sup>12</sup></p> <p><b>Opção Vegetariana:</b> Croquetes de lentilhas c/batata e feijão-verde cozido<sup>1,6,12</sup></p> <p><b>Sobremesa:</b> Fruta da época</p>                 | <p>Leite<sup>7</sup> ou café<sup>1</sup> ou leite c/ café<sup>1,7</sup> ou chá ou bebida vegetal<sup>1,6,8</sup></p> <p>1 pão<sup>1</sup> c/ creme vegetal<sup>7</sup> ou flocos de Aveia<sup>1,6,8,11</sup> ou Cerelac<sup>1,7</sup></p> | <p><b>Sopa:</b> Macedónia<sup>12</sup></p> <p><b>Prato:</b> Entrecosto assado com espirais e salada de tomate e cebola<sup>1,12</sup></p> <p><b>Dieta:</b> Entrecosto assado ao natural com espirais e salada de tomate e cebola<sup>1,12</sup></p> <p><b>Opção Vegetariana:</b> Rancho vegetariano<sup>1,12</sup></p> <p><b>Sobremesa:</b> Fruta da época</p>                            |
| <b>DOMINGO</b> | <p><b>Sopa:</b> Feijão-seco com cenoura<sup>12</sup></p> <p><b>Prato:</b> Macarronada carnes mistas c/salada alface, tomate<sup>1,12</sup></p> <p><b>Dieta:</b> Macarronada de carnes mistas ao natural c/salada alface e tomate<sup>1,12</sup></p> <p><b>Opção Vegetariana:</b> Estufado de feijão c/macarrão e salada alface e tomate<sup>1,12</sup></p> <p><b>Sobremesa:</b> Fruta da época</p>             | <p>Leite<sup>7</sup> ou café<sup>1</sup> ou leite c/ café<sup>1,7</sup> ou chá ou bebida vegetal<sup>1,6,8</sup> Ou gelatina<sup>1,3,7</sup></p> <p>1 pão creme vegetal<sup>7</sup> ou 1 pão<sup>1</sup></p>                              | <p><b>Sopa:</b> Feijão-seco com cenoura<sup>12</sup></p> <p><b>Prato:</b> Peixe-vermelho estufado c/batata e couve cozida<sup>12</sup></p> <p><b>Dieta:</b> Peixe-vermelho cozido c/batata e couve cozida<sup>12</sup></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>                           |

Data: 05 / 07 / 2024

Assinatura:   
Largo da República, n.º 1  
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) Tremeços 14) Moluscos

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



A. N.º 11/2014  
Carlos Pereira 24/04/24  
Instituto Português do Desporto e Juventude  
IPDJ - Rua Fátima, C.D. nº 208, 135