



Semana de 5 a 9 de maio de 2025

EMENTA N.º: 7

	ALMOÇO	LANCHE
SEGUNDA	<p>Sopa: Couve-branca¹²</p> <p>Prato: Costeletas de porco grelhadas com legumes salteados¹²</p> <p>Prato: Costeletas de porco grelhadas com batatas cozidas com legumes cozidos¹²</p> <p>Opção Vegetariana: Jardineira de cogumelos com salada de tomate e cenoura¹²</p> <p>Sobremesa: Fruta da época</p>	<p>Leite meio-gordo simples⁷ ou</p> <p>Bebida vegetal^{1,6,8}</p> <p>1 Pão de mistura¹ com queijo⁷ ou creme de soja⁶</p> <p>1 Peça de fruta</p>
TERÇA	<p>Sopa: Couve-flor¹²</p> <p>Prato: Arroz de paloco e com salada de alface e cenoura¹²</p> <p>Dieta: Arroz de paloco ao natural e salada de alface e cenoura¹²</p> <p>Opção Vegetariana: Estufado de feijão com arroz de tomate e salada de alface^{6,12}</p> <p>Sobremesa: Aletria^{1,3,7} ou Fruta da época</p>	<p>logurte sólido⁷ ou de soja^{6,8}</p> <p>5 Bolachas de milho/marinheiras^{1,6,7}</p> <p>1 Peça de fruta</p>
QUARTA	<p>Sopa: Feijão-verde¹²</p> <p>Prato: Rancho à portuguesa^{1,12}</p> <p>Dieta: Carnes mistas cozidas com cotovelos e couve cozida</p> <p>Opção Vegetariana: Rancho vegetariano^{1,12}</p> <p>Sobremesa: Fruta da época</p>	<p>Leite meio-gordo simples⁷ ou</p> <p>Bebida vegetal^{1,6,8}</p> <p>1 Pão de mistura¹ com manteiga de amendoim^{5,6,7,8}</p> <p>1 Peça de fruta</p>
QUINTA	<p>Sopa: Feijão-manteiga com hortaliça</p> <p>Prato: Peixe-vermelho no forno com batata cozida e salada de tomate¹²</p> <p>Dieta: Peixe-vermelho no forno ao natural com batata cozida e salada de tomate¹²</p> <p>Opção Vegetariana: Croquetes de lentilhas com batata cozida e salada de tomate^{1,6,12}</p> <p>Sobremesa: Fruta da época</p>	<p>Leite meio-gordo simples⁷ ou</p> <p>Bebida vegetal^{1,6,8}</p> <p>Flocos de milho sem açúcar^{1,6,7,8}/Flocos de Aveia^{1,6,8,11}</p> <p>1 Peça de fruta</p>
SEXTA	<p>Sopa: Grão com espinafres¹²</p> <p>Prato: Perú estufado com arroz branco e brócolos cozidos¹²</p> <p>Dieta: Peru estufado ao natural com arroz branco e brócolos cozidos¹²</p> <p>Opção Vegetariana: Pataniscas de legumes com arroz de legumes e brócolos cozidos^{1,12}</p> <p>Sobremesa: Fruta da época</p>	<p>logurte liquido⁷ ou de soja^{6,8}</p> <p>1 Pão de mistura¹ com doce 0% açúcar¹²</p>

Data: 01/05/2025

Assinatura:  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



A Nutricionista
Carina Ferreira, 2489n
(Carina Ferreira, C.P. n.º 2984N)

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