



































































































Ementas 01 / 01 / 2021 a 03 / 01 / 2021	Ementas 04 / 01 / 2021 a 10 / 01 / 2021
	Segunda-feira
	Sopa: Repolho 
	Prato: Douradinhos no forno c/Arroz de legumes 
	Dieta: Douradinhos no forno c/Arroz de legumes 
	Sobremesa: Maçã
	Terça-feira
	Sopa: Espinafres 
	Prato: Rancho 
	Dieta: Frango cozido c/Massa 
	Sobremesa: Pêra
	Quarta-feira
	Sopa: Feijão verde 
	Prato: Carapau Grelhado c/Batata e molho verde 
	Dieta: Carapau Grelhado c/Batata 
	Sobremesa: Banana
	Quinta-feira
	Sopa: Alho Francês 
	Prato: Lombo estufado c/Massa cotovelinhos 
	Dieta: Costeletas grelhadas c/Massa cotovelinhos 
	Sobremesa: Laranja
Sexta-feira	Sexta-feira
Sopa: Repolho 	Sopa: Repolho 
Prato: Perú assado, batata assada e arroz branco 	Prato: Bacalhau à brás 
Dieta: Perú cozido c/arroz branco 	Dieta: P. Bacalhau c/Batata, ovo e legumes 
Sobremesa: Maçã	Sobremesa: Maçã
Sábado	Sábado
Sopa: Feijão Verde 	Sopa: Feijão Verde 
Prato: Massa Bolonhesa 	Prato: Perú estufado c/Esparguete, cenoura e repolho 
Dieta: Bife de Frango grelhado c/Massa cozida, 	Dieta: Perú cozido c/Esparguete, cenoura e repolho 
Sobremesa: Pêra	Sobremesa: Pêra
Domingo	Domingo
Sopa: Bróculos 	Sopa: Bróculos 
Prato: Rojões c/Arroz branco e batata frita 	Prato: Feijoada c/Arroz branco 
Dieta: Bife de Perú grelhado c/Batata cozida 	Dieta: Bife de Porco grelhado c/Arroz 
Sobremesa: Doce Teixeira 	Sobremesa: Pudim 

Cópia	Controlada	Nº _____	Elaborado por:	Verificado por:	Aprovado por:	Data:
	Não Controlada					

Ementas 11 / 01 / 2021 a 17 / 01 / 2021	Ementas 18 / 01 / 2021 a 24 / 01 / 2021
Segunda-feira	Segunda-feira
Sopa: Repolho 	Sopa: Repolho 
Prato: Pescada cozida c/Batata e legumes 	Prato: Bolinhos de Bacalhau c/Arroz de legumes 
Dieta: Pescada cozida c/Batata e legumes 	Dieta: Douradinhos c/Arroz branco 
Sobremesa: Maçã	Sobremesa: Maçã
Terça-feira	Terça-feira
Sopa: Espinafres 	Sopa: Espinafres 
Prato: Massa à Lavrador 	Prato: Massa de Vitela com repolho 
Dieta: Massa cozida com frango 	Dieta: Bife de Frango grelhado c/Massa cozida 
Sobremesa: Pêra	Sobremesa: Pêra
Quarta-feira	Quarta-feira
Sopa: Feijão verde 	Sopa: Feijão verde 
Prato: Abrótea no forno c/Arroz de legumes 	Prato: Cavala Grelhada c/Batata e legumes 
Dieta: Abrótea no forno c/Arroz de legumes 	Dieta: Cavala Grelhada c/Batata e legumes 
Sobremesa: Banana	Sobremesa: Banana
Quinta-feira	Quinta-feira
Sopa: Alho Francês 	Sopa: Alho Francês 
Prato: Bifanas c/Massa espiral 	Prato: Arroz de pato 
Dieta: Bifanas c/Massa espiral 	Dieta: Arroz de pato 
Sobremesa: Laranja	Sobremesa: Rabanadas
Sexta-feira	Sexta-feira
Sopa: Repolho 	Sopa: Repolho 
Prato: Salada Russa c/Filetes Cavala e ovo cozido 	Prato: Salada de Grão de bico, batata, atum e ovo cozido 
Dieta: Peixe Vermelho c/Batata, leg. e ovo 	Dieta: Atum, ovo e Batata 
Sobremesa: Maçã	Sobremesa: Maçã
Sábado	Sábado
Sopa: Feijão Verde 	Sopa: Feijão Verde 
Prato: Frango estufado c/Esparguete, cenoura e repolho 	Prato: Perú estufado c/Esparguete, cenoura e repolho 
Dieta: Frango cozido c/Esparguete, cenoura e repolho 	Dieta: Perú cozido c/Esparguete, cenoura e repolho 
Sobremesa: Pêra	Sobremesa: Pêra
Domingo	Domingo
Sopa: Bróculos 	Sopa: Bróculos 
Prato: Presunto no forno c/Batata assada 	Prato: Carne Porco Alentejana 
Dieta: Bife de Perú grelhado c/Batata cozida 	Dieta: Bife de vitela grelhado c/Batata cozida 
Sobremesa: Gelatina 	Sobremesa: Aletria 

Cópia	Controlada	Nº _____	Elaborado por:	Verificado por:	Aprovado por:	Data:
	Não Controlada					

Ementas 25 / 01 / 2021 a 31 / 01 / 2021	
Segunda-feira	
Sopa: Repolho 	
Prato: Salada de feijão frade, atum, ovo e arroz branco 	
Dieta: Arroz com atum 	
Sobremesa: Maçã	
Terça-feira	
Sopa: Espinafres 	
Prato: Frango Estufado c/MassaEspiral, cenoura e ervilha 	
Dieta: Frango coz. c/M.Espiral, cen. ervilha 	
Sobremesa: Pêra	
Quarta-feira	
Sopa: Feijão verde 	
Prato: Peixe Vermelho no forno c/arroz de legumes 	
Dieta: Peixe Vermelho no forno c/arroz de legumes 	
Sobremesa: Banana	
Quinta-feira	
Sopa: Alho Francês 	
Prato: Jarinheira 	
Dieta: Abrótea cozida, batata e legumes 	
Sobremesa: Laranja	
Sexta-feira	
Sopa: Repolho 	
Prato: Solha c/arroz legumes 	
Dieta: Douradinhos no forno c/arroz legumes 	
Sobremesa: Maçã	
Sábado	
Sopa: Feijão Verde 	
Prato: Coelho estufado c/massa meada, cenoura e repolho 	
Dieta: Coelho cozido c/massa meada, cenoura e repolho 	
Sobremesa: Pêra	
Domingo	
Sopa: Bróculos 	
Prato: Frango assado c/ feijão preto 	
Dieta: Frango assado c/ arroz 	
Sobremesa: Aletria 	

Cópia	Controlada	Nº _____	Elaborado por:	Verificado por:	Aprovado por:	Data:
	Não Controlada					

A ementa apresentada pode sofrer alterações motivadas por imprevistos de fornecimento de matérias-primas ou de funcionalidade de equipamentos de cozinha.

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados.



Peixe



Aipo



Ovos



Lácteos



Grãos de sésamo



Glúten

Dióxido de enxofre
e sulfitos

Tremeços



Moluscos



Amendoins



Crustáceos



Soja

Cópia	Controlada	Nº ____	Elaborado por:	Verificado por:	Aprovado por:	Data:
	Não Controlada					