

























































































Ementas 01 / 02 / 2021 a 07 / 02 / 2021	Ementas 08 / 02 / 2021 a 14 / 02 / 2021
Segunda-feira	Segunda-feira
Sopa: Repolho 	Sopa: Repolho 
Prato: Douradinhos no forno c/Arroz de legumes 	Prato: Pescada cozida c/Batata e legumes 
Dieta: Douradinhos no forno c/Arroz de legumes 	Dieta: Pescada cozida c/Batata e legumes 
Sobremesa: Maçã	Sobremesa: Maçã
Terça-feira	Terça-feira
Sopa: Espinafres 	Sopa: Espinafres 
Prato: Rancho 	Prato: Massa à Lavrador 
Dieta: Frango cozido c/Massa 	Dieta: Massa cozida com frango 
Sobremesa: Pêra	Sobremesa: Pêra
Quarta-feira	Quarta-feira
Sopa: Feijão verde 	Sopa: Feijão verde 
Prato: Carapau Grelhado c/Batata e molho verde 	Prato: Abrótea no forno c/Arroz de legumes 
Dieta: Carapau Grelhado c/Batata 	Dieta: Abrótea no forno c/Arroz de legumes 
Sobremesa: Banana	Sobremesa: Banana
Quinta-feira	Quinta-feira
Sopa: Alho Francês 	Sopa: Alho Francês 
Prato: Lombo estufado c/Massa cotovelinhos 	Prato: Bifanas c/Massa espiral 
Dieta: Costeletas grelhadas c/Massa cot. 	Dieta: Bifanas c/Massa espiral 
Sobremesa: Laranja	Sobremesa: Laranja
Sexta-feira	Sexta-feira
Sopa: Repolho 	Sopa: Repolho 
Prato: Bacalhau à brás 	Prato: Salada Russa c/Filetes Cavala e ovo cozido 
Dieta: P. Bacalhau c/Batata, ovo e legumes 	Dieta: Peixe Vermelho c/Batata, leg. e ovo 
Sobremesa: Maçã	Sobremesa: Maçã
Sábado	Sábado
Sopa: Feijão Verde 	Sopa: Feijão Verde 
Prato: Perú estufado c/Esparguete, cenoura e repolho 	Prato: Frango estufado c/Esparguete, cenoura e repolho 
Dieta: Perú cozido c/Esparguete, cenoura e repolho 	Dieta: Frango cozido c/Esparguete, cenoura e repolho 
Sobremesa: Pêra	Sobremesa: Pêra
Domingo	Domingo
Sopa: Bróculos 	Sopa: Bróculos 
Prato: Feijoada c/Arroz branco 	Prato: Presunto no forno c/ arroz branco 
Dieta: Bife de Porco grelhado c/Arroz 	Dieta: Bife de Perú grelhado c/ arroz branco 
Sobremesa: Pudim 	Sobremesa: Gelatina 

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

Ementas 15 / 02 / 2021 a 21 / 02 / 2021	Ementas 22 / 02 / 2021 a 28 / 02 / 2021
Segunda-feira	Segunda-feira
Sopa: Repolho 	Sopa: Repolho 
Prato: Bolinhos de Bacalhau c/Arroz de legumes 	Prato: Salada de feijão frade, atum, ovo e arroz branco 
Dieta: Douradinhos c/Arroz branco 	Dieta: Arroz com atum 
Sobremesa: Maçã	Sobremesa: Maçã
Terça-feira	Terça-feira
Sopa: Espinafres 	Sopa: Espinafres 
Prato: Orelha c/grelos e batata cozida 	Prato: Frango Estufado c/MassaEspiral, cenoura e ervilha 
Dieta: Bife de Frango grelhado c/Massa cozida 	Dieta: Frango coz. c/M.Espiral, cen. ervilha 
Sobremesa: Pêra	Sobremesa: Pêra
Quarta-feira	Quarta-feira
Sopa: Feijão verde 	Sopa: Feijão verde 
Prato: Peixe Vermelho no forno c/arroz de legumes 	Prato: Cavala Grelhada c/Batata e legumes 
Dieta: Peixe Vermelho 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: Arroz de pato 	Prato: Jarinheira 
Dieta: Arroz de pato 	Dieta: Abrótea cozida, batata e legumes 
Sobremesa: Laranja	Sobremesa: Laranja
Sexta-feira	Sexta-feira
Sopa: Repolho 	Sopa: Repolho 
Prato: Salada de Grão de bico, batata, atum e ovo cozido 	Prato: Solha c/arroz legumes 
Dieta: Atum, ovo e Batata 	Dieta: Douradinhos no forno c/arroz legumes 
Sobremesa: Maçã	Sobremesa: Maçã
Sábado	Sábado
Sopa: Feijão Verde 	Sopa: Feijão Verde 
Prato: Perú estufado c/Esparguete, cenoura e repolho 	Prato: Massa Bolonhesa 
Dieta: Perú cozido c/Esparguete, cenoura e repolho 	Dieta: Bife de Frango grelhado c/Massa cozida, 
Sobremesa: Pêra	Sobremesa: Pêra
Domingo	Domingo
Sopa: Bróculos 	Sopa: Bróculos 
Prato: Carne Porco Alentejana 	Prato: Rojões c/Arroz branco e batata frita 
Dieta: Bife de vitela grelhado c/Batata cozida 	Dieta: Bife de Perú grelhado c/Batata cozida 
Sobremesa: Aletria 	Sobremesa: Doce Teixeira 

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

Tremoços



Moluscos



Amendoins



Crustáceos



Soja

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