














































































































Ementas 01 / 07 / 2021 a 04 / 07 / 2021	Ementas 05 / 07 / 2021 a 11 / 07 / 2021
	Segunda-feira
	Sopa: Repolho 
	Prato: Bolinhos de Bacalhau c/Arroz de legumes 
	Dieta: Douradinhos c/Arroz branco 
	Sobremesa: Maçã
	Terça-feira
	Sopa: Espinafres 
	Prato: Massa de Vitela com repolho 
	Dieta: Bife de Frango grelhado c/Massa cozida 
	Sobremesa: Pêra
	Quarta-feira
	Sopa: Feijão verde 
	Prato: Cavala Grelhada c/Batata e legumes 
	Dieta: Cavala Grelhada c/Batata e legumes 
	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: Laranja
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 arroz branco 	Prato: Carne Porco Alentejana 
Dieta: Bife de Perú grelhado c/batata assada arroz branco 	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 12 / 07 / 2021 a 18 / 07 / 2021	Ementas 19 / 07 / 2021 a 25 / 07 / 2021
Segunda-feira	Segunda-feira
Sopa: Repolho 	Sopa: Repolho 
Prato: Salada de feijão frade, atum, ovo e arroz branco 	Prato: Pescada cozida c/Batata e legumes 
Dieta: Arroz com atum 	Dieta: Pescada cozida c/Batata e legumes 
Sobremesa: Maçã 	Sobremesa: Maçã 
Terça-feira	Terça-feira
Sopa: Espinafres 	Sopa: Espinafres 
Prato: Frango Estufado c/MassaEspiral, cenoura e ervilha 	Prato: Rancho 
Dieta: Frango coz. c/M.Espiral, cen. ervilha 	Dieta: Frango cozido c/Massa 
Sobremesa: Pêra 	Sobremesa: Pêra 
Quarta-feira	Quarta-feira
Sopa: Feijão verde 	Sopa: Feijão verde 
Prato: Peixe Vermelho no forno c/arroz de legumes 	Prato: Bacalhau à brás 
Dieta: Peixe Vermelho no forno c/arroz e legumes 	Dieta: P. Bacalhau c/Batata, ovo e legumes 
Sobremesa: Banana 	Sobremesa: Banana 
Quinta-feira	Quinta-feira
Sopa: Alho Francês 	Sopa: Alho Francês 
Prato: Jardimheira 	Prato: Feijoada c/Arroz branco 
Dieta: Abrótea cozida, batata e legumes 	Dieta: Bife de Porco grelhado c/Arroz 
Sobremesa: Laranja 	Sobremesa: Laranja 
Sexta-feira	Sexta-feira
Sopa: Repolho 	Sopa: Repolho 
Prato: Solha c/arroz legumes 	Prato: Carapau Grelhado c/Batata e molho verde 
Dieta: Douradinhos no forno c/arroz legumes 	Dieta: Carapau Grelhado c/Batata 
Sobremesa: Maçã 	Sobremesa: Maçã 
Sábado	Sábado
Sopa: Feijão Verde 	Sopa: Feijão Verde 
Prato: Coelho estufado c/massa meada, cenoura e repolho 	Prato: Lombo estufado c/Massa cotovelinhos 
Dieta: Coelho cozido c/massa meada, cenoura e repolho 	Dieta: Costeletas grelhadas c/Massa cot. 
Sobremesa: Pêra 	Sobremesa: Pêra 
Domingo	Domingo
Sopa: Bróculos 	Sopa: Bróculos 
Prato: Rojões c/ batata frita 	Prato: Frango assado c/ feijão preto 
Dieta: Bife de Perú grelhado c/Batata cozida 	Dieta: Frango assado c/ arroz 
Sobremesa: Pudim 	Sobremesa: Doce Teixeira 

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

Ementas 26 / 07 / 2021 a 31 / 07 / 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: Massa à Lavrador 	
Dieta: Massa cozida com frango 	
Sobremesa: Pêra	
Quarta-feira	
Sopa: Feijão verde 	
Prato: Abrótea no forno c/batata assada e legumes 	
Dieta: Abrótea no forno c/batata cozida e legumes 	
Sobremesa: Banana	
Quinta-feira	
Sopa: Alho Francês 	
Prato: Bifanas c/arroz branco 	
Dieta: Bifanas c/arroz branco 	
Sobremesa: Laranja	
Sexta-feira	
Sopa: Repolho 	
Prato: Salada Russa c/Filetes Cavala e ovo cozido 	
Dieta: Peixe Vermelho c/Batata, leg. e ovo 	
Sobremesa: Maçã	
Sábado	
Sopa: Feijão Verde 	
Prato: Frango estufado c/Esparguete, cenoura e repolho 	
Dieta: Frango cozido c/Esparguete, cenoura e repolho 	
Sobremesa: Pêra	

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					