













































EMENTA MENSAL



Ementas 01 / 12 / 2020 a 06 / 12 / 2020	Ementas 07 / 12 / 2020 a 13 / 12 / 2020
	Segunda-feira
	Sopa: Repolho
	Prato: Douradinhos no forno c/Arroz de legumes
	Dieta: Douradinhos no forno c/Arroz de legumes
	Sobremesa: Maçã
Terça-feira	Terça-feira
Sopa: Espinafres	Sopa: Espinafres
Prato: Frango Estufado c/Massa Espiral, 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: Pescada no forno c/Batata e legumes	Prato: Carapau Grelhado c/Batata e molho verde
Dieta: Pescada no forno c/Batata e legumes	Dieta: Carapau Grelhado c/Batata
Sobremesa: Banana	Sobremesa: Banana
Quinta-feira	Quinta-feira
Sopa: Alho Francês	Sopa: Alho Francês
Prato: Lombo estufado c/Massa cotovelinhos	Prato: Arroz de pato
Dieta: Costeletas grelhadas c/Massa cotovelinhos	Dieta: Arroz de pato
Sobremesa: Laranja	Sobremesa: Laranja
Sexta-feira	Sexta-feira
Sopa: Repolho	Sopa: Repolho
Prato: Salada de Grão de bico, batata, atum e ovo cozido	Prato: Bacalhau à brás
Dieta: Atum, ovo e Batata	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 14 / 12 / 2020 a 20 / 12 / 2020	Ementas 21 / 12 / 2020 a 27 / 12 / 2020
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: Bacalhau no forno c/batata e legumes 
Dieta: Bifanas c/Massa espiral 	Dieta: Bacalhau no forno c/batata e legumes 
Sobremesa: Laranja	Sobremesa: Rabanadas
Sexta-feira	Sexta-feira
Sopa: Repolho 	Sopa: Repolho 
Prato: Salada Russa c/Filetes Cavala e ovo cozido 	Prato: Vitela no forno c/Batata assada e arroz branco 
Dieta: Peixe Vermelho c/Batata, leg. e ovo 	Dieta: Vitela no forno c/Batata assada e arroz branco 
Sobremesa: Maçã	Sobremesa: Bolo Rei
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					

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					