



























Ementas 01 / 01 / 2023	Ementas 02 / 01 / 2023 a 08 / 01 / 2023
	<b>Segunda-feira</b>
	<b>Sopa:</b> Repolho 
	<b>Prato:</b> Douradinhos no forno c/Arroz de legumes 
	<b>Dieta:</b> Douradinhos no forno c/Arroz de legumes 
	<b>Sobremesa:</b> Maçã
	<b>Terça-feira</b>
	<b>Sopa:</b> Espinafres 
	<b>Prato:</b> Rancho 
	<b>Dieta:</b> Frango cozido c/Massa 
	<b>Sobremesa:</b> Pêra
	<b>Quarta-feira</b>
	<b>Sopa:</b> Feijão verde 
	<b>Prato:</b> Entremeada grelhada c/batata a murro 
	<b>Dieta:</b> Entremeada grelhada c/batata a murro 
	<b>Sobremesa:</b> Banana
	<b>Quinta-feira</b>
	<b>Sopa:</b> Repolho 
	<b>Prato:</b> Feijoada c/Arroz branco 
	<b>Dieta:</b> Bife de Porco grelhado c/Arroz 
	<b>Sobremesa:</b> Laranja
	<b>Sexta-feira</b>
	<b>Sopa:</b> Alho Francês 
	<b>Prato:</b> Salada Russa c/Filetes Cavala e ovo cozido 
	<b>Dieta:</b> Peixe Vermelho c/Batata, leg. e ovo 
	<b>Sobremesa:</b> Maçã
	<b>Sábado</b>
	<b>Sopa:</b> Repolho 
	<b>Prato:</b> Coelho estufado c/massa meada, cenoura e repolho 
	<b>Dieta:</b> Coelho cozido c/massa meada, cenoura e repolho 
	<b>Sobremesa:</b> Pêra
<b>Domingo</b>	<b>Domingo</b>
<b>Sopa:</b> Bróculos 	<b>Sopa:</b> Bróculos 
<b>Prato:</b> Perú no forno c/batata assada e arroz branco 	<b>Prato:</b> Carne Porco Alentejana 
<b>Dieta:</b> Perú cozido c/batata assada e arroz branco 	<b>Dieta:</b> Bife de vitela grelhado c/Batata cozida 
<b>Sobremesa:</b> Gelatina 	<b>Sobremesa:</b> Doce Teixeira 





























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

## EMENTA MENSAL



Ementas 09 / 01 / 2023 a 15 / 01 / 2023		Ementas 16 / 01 / 2023 a 22 / 01 / 2023	
<b>Segunda-feira</b>		<b>Segunda-feira</b>	
<b>Sopa:</b> Repolho		<b>Sopa:</b> Repolho	
<b>Prato:</b> Bolinhos de Bacalhau c/Arroz de legumes		<b>Prato:</b> Salada de feijão frade, atum, ovo e arroz branco	
<b>Dieta:</b> Douradinhos c/Arroz branco		<b>Dieta:</b> Arroz com atum	
<b>Sobremesa:</b> Maçã		<b>Sobremesa:</b> Maçã	
<b>Terça-feira</b>		<b>Terça-feira</b>	
<b>Sopa:</b> Espinafres		<b>Sopa:</b> Espinafres	
<b>Prato:</b> Frango estufado c/massa esparg, cenoura e ervilhas		<b>Prato:</b> Massa de Vitela com repolho	
<b>Dieta:</b> Frango cozido c/massa esparg, cenoura e ervilhas		<b>Dieta:</b> Frango cozido c/Massa	
<b>Sobremesa:</b> Pêra		<b>Sobremesa:</b> Pêra	
<b>Quarta-feira</b>		<b>Quarta-feira</b>	
<b>Sopa:</b> Feijão verde		<b>Sopa:</b> Feijão verde	
<b>Prato:</b> Sardinhas grelhadas c/batata cozida		<b>Prato:</b> Bacalhau à brás	
<b>Dieta:</b> Sardinhas grelhadas c/batata cozida		<b>Dieta:</b> P. Bacalhau c/Batata, ovo e legumes	
<b>Sobremesa:</b> Rabanadas, Aletria e Bolo Rei		<b>Sobremesa:</b> Banana	
<b>Quinta-feira</b>		<b>Quinta-feira</b>	
<b>Sopa:</b> Repolho		<b>Sopa:</b> Alho Francês	
<b>Prato:</b> Bifanas c/massa espiral		<b>Prato:</b> Feijoada c/Arroz branco	
<b>Dieta:</b> Bifanas c/massa espiral		<b>Dieta:</b> Bife de Porco grelhado c/Arroz	
<b>Sobremesa:</b> Laranja		<b>Sobremesa:</b> Laranja	
<b>Sexta-feira</b>		<b>Sexta-feira</b>	
<b>Sopa:</b> Alho Francês		<b>Sopa:</b> Repolho	
<b>Prato:</b> Peixe Vermelho no forno c/Batata e legumes		<b>Prato:</b> Abrótea no forno c/ batata e legumes	
<b>Dieta:</b> Peixe Vermelho no forno c/Batata e legumes		<b>Dieta:</b> Abrótea no forno c/batata e legumes	
<b>Sobremesa:</b> Maçã		<b>Sobremesa:</b> Maçã	
<b>Sábado</b>		<b>Sábado</b>	
<b>Sopa:</b> Repolho		<b>Sopa:</b> Repolho	
<b>Prato:</b> Lombo estufado c/Massa cotovelinhos		<b>Prato:</b> Frango estufado c/Esparguete, cenoura e repolho	
<b>Dieta:</b> Costeletas grelhadas c/Massa cot.		<b>Dieta:</b> Frango cozido c/Esparguete, cenoura e repolho	
<b>Sobremesa:</b> Pêra		<b>Sobremesa:</b> Pêra	
<b>Domingo</b>		<b>Domingo</b>	
<b>Sopa:</b> Bróculos		<b>Sopa:</b> Bróculos	
<b>Prato:</b> Frango assado c/ feijão preto		<b>Prato:</b> Vitela c/ batata assada	
<b>Dieta:</b> Frango assado c/ arroz		<b>Dieta:</b> Bife de Perú grelhado c/Batata cozida	
<b>Sobremesa:</b> Pudim		<b>Sobremesa:</b> Aletria	

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

Ementas 23 / 01 / 2023 a 29 / 01 / 2023	Ementas 30 / 01 / 2023 a 31 / 01 / 2023
<b>Segunda-feira</b>	<b>Segunda-feira</b>
<b>Sopa:</b> Repolho 	<b>Sopa:</b> Repolho 
<b>Prato:</b> Pescada no forno c/arroz de legumes 	<b>Prato:</b> Douradinhos no forno c/Arroz de legumes 
<b>Dieta:</b> Pescada no forno c/arroz de legumes 	<b>Dieta:</b> Douradinhos no forno c/Arroz de legumes 
<b>Sobremesa:</b> Maçã	<b>Sobremesa:</b> Maçã
<b>Terça-feira</b>	<b>Terça-feira</b>
<b>Sopa:</b> Espinafres 	<b>Sopa:</b> Espinafres 
<b>Prato:</b> Massa à Lavrador 	<b>Prato:</b> Jardineira 
<b>Dieta:</b> Frango cozido c/Massa 	<b>Dieta:</b> Bife de Frango grelhado c/Massa cozida 
<b>Sobremesa:</b> Pêra	<b>Sobremesa:</b> Pêra
<b>Quarta-feira</b>	
<b>Sopa:</b> Feijão verde 	
<b>Prato:</b> Orelha c/grelas e batata cozida 	
<b>Dieta:</b> Bife de Frango grelhado c/batata cozida 	
<b>Sobremesa:</b> Banana	
<b>Quinta-feira</b>	
<b>Sopa:</b> Repolho 	
<b>Prato:</b> Arroz de pato 	
<b>Dieta:</b> Arroz de pato 	
<b>Sobremesa:</b> Laranja	
<b>Sexta-feira</b>	
<b>Sopa:</b> Alho Francês 	
<b>Prato:</b> Salada de Grão de bico, batata, atum e ovo cozido 	
<b>Dieta:</b> Atum, ovo e Batata 	
<b>Sobremesa:</b> Maçã	
<b>Sábado</b>	
<b>Sopa:</b> Repolho 	
<b>Prato:</b> Perú no forno c/Esparguete, cenoura e repolho 	
<b>Dieta:</b> Perú cozido c/Esparguete, cenoura e repolho 	
<b>Sobremesa:</b> Pêra	
<b>Domingo</b>	
<b>Sopa:</b> Bróculos 	
<b>Prato:</b> Rojões c/ batata frita e arroz branco 	
<b>Dieta:</b> Bife de Perú grelhado c/Batata cozida 	
<b>Sobremesa:</b> Gelatina 	

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					