


























































































Ementas 01 / 01 / 2024 a 07 / 01 / 2024		Ementas 08 / 01 / 2024 a 14 / 01 / 2024	
<b>Segunda-feira</b>		<b>Segunda-feira</b>	
<b>Sopa:</b> Couve-flor 		<b>Sopa:</b> Couve-flor 	
<b>Prato:</b> Perú no forno c/batata assada e arroz branco 		<b>Prato:</b> Salada de feijão frade, atum, ovo e arroz branco 	
<b>Dieta:</b> Perú cozido c/batata assada e 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> Massa de Vitela com repolho 		<b>Prato:</b> Rancho 	
<b>Dieta:</b> Frango cozido c/Massa 		<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> Peixe Vermelho no forno c/batata e legumes 	
<b>Dieta:</b> Sardinhas grelhadas c/batata cozida 		<b>Dieta:</b> Peixe Vermelho no forno c/batata e legumes 	
<b>Sobremesa:</b> Banana		<b>Sobremesa:</b> Banana	
<b>Quinta-feira</b>		<b>Quinta-feira</b>	
<b>Sopa:</b> Repolho 		<b>Sopa:</b> Repolho 	
<b>Prato:</b> Feijoada c/Arroz branco 		<b>Prato:</b> Bacalhau à brás 	
<b>Dieta:</b> Bife de Porco grelhado c/Arroz 		<b>Dieta:</b> P. Bacalhau c/Batata, ovo e legumes 	
<b>Sobremesa:</b> Laranja		<b>Sobremesa:</b> Doce variados 	
<b>Sexta-feira</b>		<b>Sexta-feira</b>	
<b>Sopa:</b> Alho Francês 		<b>Sopa:</b> Alho Francês 	
<b>Prato:</b> Salada Russa c/Filetes Cavala e ovo cozido 		<b>Prato:</b> Pescada no forno c/Batata e legumes 	
<b>Dieta:</b> Peixe Vermelho c/Batata, leg. e ovo 		<b>Dieta:</b> Pescada 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> Carne Porco Alentejana 	
<b>Dieta:</b> Frango assado c/ arroz 		<b>Dieta:</b> Bife de vitela grelhado c/Batata cozida 	
<b>Sobremesa:</b> Pudim 		<b>Sobremesa:</b> Doce Teixeira 	

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

Ementas 15 / 01 / 2024 a 21 / 01 / 2024		Ementas 22 / 01 / 2024 a 28 / 01 / 2024	
<b>Segunda-feira</b>		<b>Segunda-feira</b>	
<b>Sopa:</b> Couve-flor 		<b>Sopa:</b> Couve-flor 	
<b>Prato:</b> Bolinhos de Bacalhau c/Arroz de legumes 		<b>Prato:</b> Douradinhos no forno c/Arroz de legumes 	
<b>Dieta:</b> Douradinhos c/Arroz branco 		<b>Dieta:</b> Douradinhos no forno c/Arroz de legumes 	
<b>Sobremesa:</b> Maçã		<b>Sobremesa:</b> Bolo Rei	
<b>Terça-feira</b>		<b>Terça-feira</b>	
<b>Sopa:</b> Espinafres 		<b>Sopa:</b> Espinafres 	
<b>Prato:</b> Jardineira 		<b>Prato:</b> Massa à Bolonhesa 	
<b>Dieta:</b> Bife de Frango grelhado c/Massa cozida 		<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> Entremeada grelhada c/batata a murro 		<b>Prato:</b> Orelha c/grelos e batata cozida 	
<b>Dieta:</b> Entremeada grelhada c/batata a murro 		<b>Dieta:</b> Bife de Frango grelhado c/batata cozida 	
<b>Sobremesa:</b> Banana		<b>Sobremesa:</b> Banana	
<b>Quinta-feira</b>		<b>Quinta-feira</b>	
<b>Sopa:</b> Alho Francês 		<b>Sopa:</b> Repolho 	
<b>Prato:</b> Arroz de pato 		<b>Prato:</b> Bifanas c/massa espiral 	
<b>Dieta:</b> Arroz de pato 		<b>Dieta:</b> Bifanas c/massa espiral 	
<b>Sobremesa:</b> Laranja		<b>Sobremesa:</b> Laranja	
<b>Sexta-feira</b>		<b>Sexta-feira</b>	
<b>Sopa:</b> Alho Francês 		<b>Sopa:</b> Alho Francês 	
<b>Prato:</b> Salada de Grão de bico, batata, atum e ovo cozido 		<b>Prato:</b> Peixe Vermelho frito c/arroz de feijão 	
<b>Dieta:</b> Atum, ovo e Batata 		<b>Dieta:</b> Peixe Vermelho frito c/arroz de feijão 	
<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> Massa à Lavrador 		<b>Prato:</b> Frango estufado c/Esparguete, cenoura e repolho 	
<b>Dieta:</b> Frango cozido c/Massa 		<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> Vitela c/ batata assada 		<b>Prato:</b> Rojões c/ batata frita e arroz branco 	
<b>Dieta:</b> Bife de Perú grelhado c/Batata cozida 		<b>Dieta:</b> Bife de Perú grelhado c/Batata cozida 	
<b>Sobremesa:</b> Gelatina 		<b>Sobremesa:</b> Aletria 	

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



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



Peixe



Aipo



Ovos



Látteos



Grãos de sésamo



Glúten



Dióxido de enxofre e sulfitos



Tremaços



Moluscos



Amendoins



Crustáceos



Soja

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