



















































































Ementas 01 / 02 / 2023 a 05 / 02 / 2023	Ementas 06 / 02 / 2023 a 12 / 02 / 2023
	Segunda-feira
	Sopa: Repolho 
	Prato: Bolinhos de Bacalhau c/Arroz de legumes 
	Dieta: Douradinhos c/Arroz branco 
	Sobremesa: Maçã
	Terça-feira
	Sopa: Espinafres 
	Prato: Frango estufado c/massa esparg, cenoura e ervilhas 
	Dieta: Frango cozido c/massa esparg, cenoura e ervilhas 
	Sobremesa: Pêra
Quarta-feira	Quarta-feira
Sopa: Feijão verde 	Sopa: Feijão verde 
Prato: Entremeada grelhada c/batata a murro 	Prato: Sardinhas grelhadas c/batata cozida 
Dieta: Entremeada grelhada c/batata a murro 	Dieta: Sardinhas grelhadas c/batata cozida 
Sobremesa: Banana	Sobremesa: Rabanadas, Aletria e Bolo Rei
Quinta-feira	Quinta-feira
Sopa: Repolho 	Sopa: Repolho 
Prato: Feijoada c/Arroz branco 	Prato: Bifanas c/massa espiral 
Dieta: Bife de Porco grelhado c/Arroz 	Dieta: Bifanas c/massa espiral 
Sobremesa: Laranja	Sobremesa: Laranja
Sexta-feira	Sexta-feira
Sopa: Alho Francês 	Sopa: Alho Francês 
Prato: Salada Russa c/Filetes Cavala e ovo cozido 	Prato: Peixe Vermelho no forno c/Batata e legumes 
Dieta: Peixe Vermelho c/Batata, leg. e ovo 	Dieta: Peixe Vermelho no forno c/Batata e legumes 
Sobremesa: Maçã	Sobremesa: Maçã
Sábado	Sábado
Sopa: Repolho 	Sopa: Repolho 
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: Carne Porco Alentejana 	Prato: Frango assado c/ feijão preto 
Dieta: Bife de vitela grelhado c/Batata cozida 	Dieta: Frango assado c/ arroz 
Sobremesa: Doce Teixeira 	Sobremesa: Pudim 

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

Ementas 13 / 02 / 2023 a 19 / 02 / 2023	Ementas 20 / 02 / 2023 a 26 / 02 / 2023
Segunda-feira	Segunda-feira
Sopa: Repolho 	Sopa: Repolho 
Prato: Salada de feijão frade, atum, ovo e arroz branco 	Prato: Pescada no forno c/arroz de legumes 
Dieta: Arroz com atum 	Dieta: Pescada no forno c/arroz de legumes 
Sobremesa: Maçã	Sobremesa: Maçã
Terça-feira	Terça-feira
Sopa: Espinafres 	Sopa: Espinafres 
Prato: Massa de Vitela com repolho 	Prato: Orelha c/grelos e batata cozida 
Dieta: Frango cozido c/Massa 	Dieta: Bife de Frango grelhado c/batata cozida 
Sobremesa: Pêra	Sobremesa: Pêra
Quarta-feira	Quarta-feira
Sopa: Feijão verde 	Sopa: Feijão verde 
Prato: Solha c/arroz de legumes 	Prato: Bacalhau à brás 
Dieta: Douradinhos no forno c/arroz de legumes 	Dieta: P. Bacalhau c/Batata, ovo e legumes 
Sobremesa: Banana	Sobremesa: Banana
Quinta-feira	Quinta-feira
Sopa: Alho Francês 	Sopa: Repolho 
Prato: Feijoada c/Arroz branco 	Prato: Arroz de pato 
Dieta: Bife de Porco grelhado c/Arroz 	Dieta: Arroz de pato 
Sobremesa: Laranja	Sobremesa: Laranja
Sexta-feira	Sexta-feira
Sopa: Repolho 	Sopa: Alho Francês 
Prato: Abrótea no forno c/ batata e legumes 	Prato: Salada de Grão de bico, batata, atum e ovo cozido 
Dieta: Abrótea no forno c/batata e legumes 	Dieta: Atum, ovo e Batata 
Sobremesa: Maçã	Sobremesa: Maçã
Sábado	Sábado
Sopa: Repolho 	Sopa: Repolho 
Prato: Frango estufado c/Esparguete, cenoura e repolho 	Prato: Perú no forno 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: Vitela c/ batata assada 	Prato: Rojões c/ batata frita e arroz branco 
Dieta: Bife de Perú grelhado c/Batata cozida 	Dieta: Bife de Perú grelhado c/Batata cozida 
Sobremesa: Aletria 	Sobremesa: Gelatina 

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

EMENTA MENSAL



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



Peixe



Aipo



Ovos



Lác teos



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					