



















































































Ementas 01 / 03 / 2023 a 05 / 03 / 2023	Ementas 06 / 03 / 2023 a 12 / 03 / 2023
	Segunda-feira
	Sopa: Couve-flor 
	Prato: Bolinhos de Bacalhau c/Arroz de legumes 
	Dieta: Douradinhos c/Arroz branco 
	Sobremesa: Maçã
	Terça-feira
	Sopa: Espinafres 
	Prato: Massa à Lavrador 
	Dieta: Frango cozido c/Massa 
	Sobremesa: Pêra
Quarta-feira	Quarta-feira
Sopa: Feijão verde 	Sopa: Feijão verde 
Prato: Entremeadada grelhada c/batata a murro 	Prato: Vitela c/ batata assada 
Dieta: Entremeadada grelhada c/batata a murro 	Dieta: Bife de Perú grelhado c/Batata cozida 
Sobremesa: Banana	Sobremesa: Banana
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: Frango estufado c/massa esparg, cenoura e ervilhas 	Prato: Lombo estufado c/Massa cotovelinhos 
Dieta: Frango cozido c/massa esparg, cenoura e ervilhas 	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 / 03 / 2023 a 19 / 03 / 2023		Ementas 20 / 03 / 2023 a 26 / 03 / 2023	
Segunda-feira		Segunda-feira	
Sopa: Couve-flor 		Sopa: Couve-flor 	
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: Lombo de porco 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



Tremeças



Moluscos



Amendoins



Crustáceos



Soja

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