























































































Ementas 01 / 03 / 2024 a 03 / 03 / 2024	Ementas 04 / 03 / 2024 a 10 / 03 / 2024
	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 Bolonesa 
	Dieta: Frango cozido c/Massa 
	Sobremesa: Pêra
	Quarta-feira
	Sopa: Feijão verde 
	Prato: Peixe Vermelho no forno c/batata e legumes 
	Dieta: Peixe Vermelho no forno c/batata e legumes 
	Sobremesa: Banana
	Quinta-feira
	Sopa: Repolho 
	Prato: Feijoada c/Arroz branco 
	Dieta: Bife de Porco grelhado c/Arroz 
	Sobremesa: Laranja
Sexta-feira	Sexta-feira
Sopa: Alho Francês 	Sopa: Alho Francês 
Prato: Salada Russa c/Filetes Cavala e ovo cozido 	Prato: Salada de Grão de bico, batata, atum e ovo cozido 
Dieta: Peixe Vermelho c/Batata, leg. e ovo 	Dieta: Atum, ovo e Batata 
Sobremesa: Maçã	Sobremesa: Maçã
Sábado	Sábado
Sopa: Repolho 	Sopa: Repolho 
Prato: Lombo estufado c/Massa cotovelinhos 	Prato: Frango estufado c/Esparguete, cenoura e repolho 
Dieta: Costeletas grelhadas c/Massa cot. 	Dieta: Frango cozido c/Esparguete, cenoura e repolho 
Sobremesa: Pêra	Sobremesa: Pêra
Domingo	Domingo
Sopa: Bróculos 	Sopa: Bróculos 
Prato: Frango assado c/ feijão preto 	Prato: Carne Porco Alentejana 
Dieta: Frango assado c/ arroz 	Dieta: Bife de vitela grelhado c/Batata cozida 
Sobremesa: Gelatina 	Sobremesa: Doce Teixeira 

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

Ementas 11 / 03 / 2024 a 17 / 03 / 2024			Ementas 18 / 03 / 2024 a 24 / 03 / 2024			
Segunda-feira			Segunda-feira			
Sopa: Couve-flor 			Sopa: Couve-flor 			
Prato: Salada de feijão frade, atum, ovo e arroz branco 			Prato: Douradinhos no forno c/Arroz de legumes 			
Dieta: Arroz com atum 			Dieta: Douradinhos no forno c/Arroz de legumes 			
Sobremesa: Maçã			Sobremesa: Maçã			
Terça-feira			Terça-feira			
Sopa: Espinafres 			Sopa: Espinafres 			
Prato: Orelha c/grelos e batata cozida 			Prato: Rancho 			
Dieta: Bife de Frango grelhado c/batata cozida 			Dieta: Frango cozido c/Massa 			
Sobremesa: Pêra			Sobremesa: Pêra			
Quarta-feira			Quarta-feira			
Sopa: Feijão verde 			Sopa: Feijão verde 			
Prato: Pescada no forno c/arroz de legumes 			Prato: Entremeada grelhada c/batata a murro 			
Dieta: Pescada no forno c/arroz de legumes 			Dieta: Entremeada grelhada c/batata a murro 			
Sobremesa: Banana			Sobremesa: Banana			
Quinta-feira			Quinta-feira			
Sopa: Alho Francês 			Sopa: Repolho 			
Prato: Frango estufado c/massa espiral, cenoura e repolho 			Prato: Bifanas c/massa espiral 			
Dieta: Frango cozido c/massa espiral, cenoura e repolho 			Dieta: Bifanas c/massa espiral 			
Sobremesa: Laranja			Sobremesa: Laranja			
Sexta-feira			Sexta-feira			
Sopa: Alho Francês 			Sopa: Alho Francês 			
Prato: Solha c/arroz de legumes 			Prato: Peixe Vermelho frito c/arroz de feijão 			
Dieta: Douradinhos no forno c/arroz de legumes 			Dieta: Peixe Vermelho frito c/arroz de feijão 			
Sobremesa: Maçã			Sobremesa: Maçã			
Sábado			Sábado			
Sopa: Repolho 			Sopa: Repolho 			
Prato: Massa à Lavrador 			Prato: Frango estufado c/Esparguete, cenoura e repolho 			
Dieta: Frango cozido c/Massa 			Dieta: Frango cozido c/Esparguete, cenoura e repolho 			
Sobremesa: Pêra			Sobremesa: Pêra			
Domingo			Domingo			
Sopa: Bróculos 			Sopa: Bróculos 			
Prato: Perú no forno c/batata assada 			Prato: Rojões c/ batata frita e arroz branco 			
Dieta: Perú no forno c/batata assada 			Dieta: Bife de Perú grelhado c/Batata cozida 			
Sobremesa: Aletria 			Sobremesa: Pudim 			
Cópia	Controlada	Nº _____	Elaborado por:	Verificado por:	Aprovado por:	Data:
	Não Controlada					

Ementas 25 / 03 / 2024 a 31 / 03 / 2024	
Segunda-feira	
Sopa: Couve-flor 	
Prato: Salada de feijão frade, atum, ovo e arroz branco 	
Dieta: Arroz com atum 	
Sobremesa: Maçã	
Terça-feira	
Sopa: Espinafres 	
Prato: Massa de Vitela com repolho 	
Dieta: Frango cozido c/Massa 	
Sobremesa: Pêra	
Quarta-feira	
Sopa: Feijão verde 	
Prato: Sardinhas grelhadas c/batata cozida 	
Dieta: Sardinhas grelhadas c/batata cozida 	
Sobremesa: Banana	
Quinta-feira	
Sopa: Repolho 	
Prato: Arroz de pato 	
Dieta: Arroz de pato 	
Sobremesa: Laranja	
Sexta-feira	
Sopa: Alho Francês 	
Prato: Bacalhau à brás 	
Dieta: P. Bacalhau c/Batata, ovo e legumes 	
Sobremesa: Maçã	
Sábado	
Sopa: Repolho 	
Prato: Rancho 	
Dieta: Frango cozido c/Massa 	
Sobremesa: Pêra	
Domingo	
Sopa: Bróculos 	
Prato: Vitela c/ batata assada 	
Dieta: Bife de Perú grelhado c/Batata cozida 	
Sobremesa: Pão de ló 	

A ementa apresentada pode sofrer alterações motivadas por imprevistos de fornecimento de matérias-primas ou de funcionalidade de equipamentos de cozinha.

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



Lácteos



Grãos de sésamo



Glúten



Dióxido de enxofre e sulfitos



Tremaças



Moluscos



Amendoins



Crustáceos



Soja

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