

EMENTA MENSAL



Ementas 01 / 08 / 2023 a 06 / 08 / 2023		Ementas 07 / 08 / 2023 a 13 / 08 / 2023	
		Segunda-feira	
		Sopa: Couve-flor	
		Prato: Douradinhos no forno c/Arroz de legumes	
		Dieta: Douradinhos no forno c/Arroz de legumes	
		Sobremesa: Maçã	
Terça-feira		Terça-feira	
Sopa: Espinafres		Sopa: Espinafres	
Prato: Rancho		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: Bacalhau à brás		Prato: Solha c/arroz de legumes	
Dieta: P. Bacalhau c/Batata, ovo e legumes		Dieta: Douradinhos no forno c/arroz de legumes	
Sobremesa: Banana		Sobremesa: Banana	
Quinta-feira		Quinta-feira	
Sopa: Alho Francês		Sopa: Repolho	
Prato: Bifanas c/massa espiral		Prato: Coelho estufado c/massa meada, cenoura e repolho	
Dieta: Bifanas c/massa espiral		Dieta: Coelho cozido c/massa meada, cenoura e repolho	
Sobremesa: Laranja		Sobremesa: Laranja	
Sexta-feira		Sexta-feira	
Sopa: Repolho		Sopa: Alho Francês	
Prato: Salada de Grão de bico, batata, atum e ovo cozido		Prato: Peixe Vermelho no forno c/Batata e legumes	
Dieta: Atum, ovo e Batata		Dieta: Peixe Vermelho no forno c/Batata e legumes	
Sobremesa: Maçã		Sobremesa: Maçã	
Sábado		Sábado	
Sopa: Repolho		Sopa: Repolho	
Prato: Frango estufado c/Esparguete, cenoura e repolho		Prato: Massa à Lavrador	
Dieta: Frango cozido c/Esparguete, cenoura e repolho		Dieta: Frango cozido c/Massa	
Sobremesa: Pêra		Sobremesa: Pêra	
Domingo		Domingo	
Sopa: Bróculos		Sopa: Bróculos	
Prato: Perú no forno c/arroz de legumes		Prato: Rojões c/ batata frita e arroz branco	
Dieta: Perú no forno c/arroz de legumes		Dieta: Bife de Perú grelhado c/Batata cozida	
Sobremesa: Gelatina		Sobremesa: Aletria	

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

EMENTA MENSAL



Ementas 14 / 08 / 2023 a 20 / 08 / 2023		Ementas 21 / 08 / 2023 a 27 / 08 / 2023	
Segunda-feira		Segunda-feira	
Sopa: Couve-flor		Sopa: Couve-flor	
Prato: Bolinhos de Bacalhau c/Arroz de legumes		Prato: Salada de feijão frade, atum, ovo e arroz branco	
Dieta: Douradinhos c/Arroz branco		Dieta: Arroz com atum	
Sobremesa: Maçã		Sobremesa: Maçã	
Terça-feira		Terça-feira	
Sopa: Espinafres		Sopa: Espinafres	
Prato: Massa à Bolonhesa		Prato: Massa de Vitela com repolho	
Dieta: Frango cozido c/Massa		Dieta: Frango cozido c/Massa	
Sobremesa: Pêra		Sobremesa: Pêra	
Quarta-feira		Quarta-feira	
Sopa: Feijão verde		Sopa: Feijão verde	
Prato: Pescada cozida c/Batata e legumes		Prato: Sardinhas grelhadas c/batata cozida	
Dieta: Pescada cozida c/Batata e legumes		Dieta: Sardinhas grelhadas c/batata cozida	
Sobremesa: Banana		Sobremesa: Banana	
Quinta-feira		Quinta-feira	
Sopa: Repolho		Sopa: Repolho	
Prato: Arroz de pato		Prato: Feijoada c/Arroz branco	
Dieta: Arroz de pato		Dieta: Bife de Porco grelhado c/Arroz	
Sobremesa: Laranja		Sobremesa: Laranja	
Sexta-feira		Sexta-feira	
Sopa: Alho Francês		Sopa: Alho Francês	
Prato: Salada de Grão de bico, batata, atum e ovo cozido		Prato: Salada Russa c/Filetes Cavala e ovo cozido	
Dieta: Atum, ovo e Batata		Dieta: Peixe Vermelho c/Batata, leg. e ovo	
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: Vitela c/ batata assada		Prato: Carne Porco Alentejana	
Dieta: Bife de Perú grelhado c/Batata cozida		Dieta: Bife de vitela grelhado c/Batata cozida	
Sobremesa: Pudim		Sobremesa: Doce Teixeira	

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



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					