











# EMENTA

Semana 16 a 20 de setembro de 2024	
<p><b>Segunda</b> <b>16 setembro</b></p>	<p> Creme de abóbora</p> <p> Bolonhesa de atum<sup>1,4</sup></p> <p> Bolonhesa de lentilhas c/ esparguete<sup>1</sup></p> <p> Salada de alface, tomate e pepino</p> <p> Fruta da época</p>
<p><b>Terça</b> <b>17 setembro</b></p>	<p> Sopa de espinafres</p> <p> Feijoada c/ carne porco magra e arroz<sup>12</sup></p> <p> Feijoada de legumes e soja c/ arroz<sup>6</sup></p> <p> Salada de tomate, beterraba e cenoura</p> <p> Fruta da época</p>
<p><b>Quarta</b> <b>18 setembro</b></p>	<p> Sopa juliana</p> <p> Massinha de peixe<sup>1,4</sup></p> <p> Massinha salteada c/ cogumelos e salsichas vegetarianas<sup>1,6</sup></p> <p> Salada de alface, cenoura e couve roxa</p> <p> Fruta da época</p>
<p><b>Quinta</b> <b>19 setembro</b></p>	<p> Feijão c/ couve</p> <p> Bifinhos de frango estufados c/ cogumelos e arroz de ervilhas</p> <p> Strogonoff de seitan c/ cogumelos e arroz de ervilhas<sup>1,7</sup></p> <p> Macedónia de legumes</p> <p> Fruta da época</p>
<p><b>Sexta</b> <b>20 setembro</b></p>	<p> Sopa de alho-francês</p> <p> Filete de pescada no forno c/ limão e puré de batata<sup>4,7</sup></p> <p> Empadão de legumes e ervilhas<sup>7</sup></p> <p> Couve-flor, brócolos cozidos e feijão-verde cozido</p> <p> Fruta da época</p>

























Ementa sujeita a alterações apenas por motivos técnico-funcionais. A refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: <sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>2</sup>Crustáceos, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rijas, <sup>9</sup>Aipo, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>13</sup>Tremoço, <sup>14</sup>Moluscos. Se é alérgico ou intolerante a alguma substância ou alimento deve consultar o responsável da unidade para informações mais precisas antes de consumir a sua refeição.

# EMENTA

Semana 23 a 27 de setembro de 2024	
<p><b>Segunda</b> <b>23 setembro</b></p>	 Sopa de agrião  Hambúrguer grelhado c/ massa fussilli salteada <sup>1</sup>  Hambúrguer de vegetais grelhado c/ massa fussilli salteada <sup>1,6</sup>  Salada de tomate, beterraba e cenoura  Fruta da época
<p><b>Terça</b> <b>24 setembro</b></p>	 Sopa de lentilhas  Solha frita c/ arroz de tomate <sup>1,4</sup>  Arroz de cogumelos e legumes  Salada de alface, tomate e pepino  Fruta da época
<p><b>Quarta</b> <b>25 setembro</b></p>	 Sopa de couve-lombarda  Perna de peru assada no forno c/ esparguete <sup>1</sup>  Legumes assados no forno c/ seitan e esparguete <sup>1</sup>  Macedónia de legumes  Fruta da época
<p><b>Quinta</b> <b>26 setembro</b></p>	 Canja <sup>1</sup>  Bacalhau à Gomes de Sá <sup>3,4</sup>  Creme de legumes // Tofu à Gomes de Sá <sup>6</sup>  Cenoura, feijão-verde e couve-flor cozida  Gelatina
<p><b>Sexta</b> <b>27 setembro</b></p>	 Sopa de alface  Arroz de pato <sup>3,12</sup>  Chili c/ feijão encarnado, milho, soja e arroz <sup>6</sup>  Salada de tomate, couve roxa e pimento  Fruta da época

Ementa sujeita a alterações apenas por motivos técnico-funcionais. A refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: <sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>2</sup>Crustáceos, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rijas, <sup>9</sup>Aipo, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>13</sup>Tremoço, <sup>14</sup>Moluscos. Se é alérgico ou intolerante a alguma substância ou alimento deve consultar o responsável da unidade para informações mais precisas antes de consumir a sua refeição.

# EMENTA


























Semana 30 de setembro a 4 de outubro de 2024	
<b>Segunda 30 setembro</b>	 Sopa de ervilhas e cenoura  Tesourinhos de peixe no forno c/ arroz de ervilhas <sup>1,3,4,7</sup>  Ervilhas estufadas c/ arroz  Salada de alface, pepino e cenoura  Fruta da época
<b>Terça 1 outubro</b>	 Caldo-verde <sup>12</sup>  Pernas de frango no forno c/ batata assada  Bifinhos de soja de cebolada c/ puré de batata <sup>6,7</sup>  Couve-flor, brócolos e feijão-verde cozido  Fruta da época
<b>Quarta 2 outubro</b>	 Creme de favas  Massinha de peixe <sup>1,4</sup>  Bolonhesa de lentilhas <sup>1</sup>  Salada de tomate, beterraba e cenoura  Fruta da época
<b>Quinta 3 outubro</b>	 Sopa de alho-francês  Strogonoff de peru c/ cogumelos e arroz <sup>7</sup>  Strogonoff de seitan c/ cogumelos e arroz <sup>1</sup>  Macedónia de legumes  Fruta da época
<b>Sexta 4 outubro</b>	 Sopa de nabiça  Rancho da horta c/ massa macarronete <sup>1</sup>  Salada de alface, cenoura e couve roxa  Fruta da época



Ementa sujeita a alterações apenas por motivos técnico-funcionais. A refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: <sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>2</sup>Crustáceos, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rijas, <sup>9</sup>Aipo, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>13</sup>Tremoço, <sup>14</sup>Moluscos. Se é alérgico ou intolerante a alguma substância ou alimento deve consultar o responsável da unidade para informações mais precisas antes de consumir a sua refeição.


























Elaborado por: Ana Patrícia Filipe  
Nutricionista  
ON 0838N  
Julho 2024

# EMENTA

Semana 7 a 11 de outubro de 2024	
<b>Segunda 7 outubro</b>	 Sopa de grelos  Almôndegas estufadas c/ esparguete <sup>1</sup>  Tofu de tomatada c/ esparguete <sup>1,6</sup>  Salada de tomate, beterraba e cenoura  Fruta da época
<b>Terça 8 outubro</b>	 Sopa de grão c/ espinafres  Maruca assada no forno c/ batata cozida <sup>4</sup>  Favas guisadas c/ batata  Cenoura, feijão-verde e couve-flor cozida  Fruta da época
<b>Quarta 9 outubro</b>	 Sopa de juliana  Vitela estufada c/ massa fussilli <sup>1</sup>  Massa salteada c/ seitan e amêndoas <sup>1,8</sup>  Macedónia de legumes  Fruta da época
<b>Quinta 10 outubro</b>	 Crema de cenoura  Saladina de feijão-frade c/ atum, ovo e batata <sup>3,4,7</sup>  Saladina vegetariana de feijão-frade  Salada de tomate, couve roxa e pimento  Pudim <sup>7</sup>
<b>Sexta 11 outubro</b>	 Sopa de repolho  Arroz de pato <sup>12</sup>  Arroz malandrino de feijão c/ legumes  Salada de alface, pepino e cenoura  Fruta da época

Ementa sujeita a alterações apenas por motivos técnico-funcionais. A refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: <sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>2</sup>Crustáceos, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>9</sup>Aipo, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>13</sup>Tremoço, <sup>14</sup>Moluscos. Se é alérgico ou intolerante a alguma substância ou alimento deve consultar o responsável da unidade para informações mais precisas antes de consumir a sua refeição.


























# EMENTA

Semana 14 a 18 de outubro de 2024	
<b>Segunda 14 outubro</b>	 Sopa de juliana  Calamares c/ arroz de feijão <sup>1,3,7,14</sup>  Chili c/ feijão encarnado, milho, soja e arroz <sup>6</sup>  Salada de tomate, pepino e pimento  Fruta da época
<b>Terça 15 outubro</b>	 Sopa de feijão branco c/ couve portuguesa  Frango estufado c/ esparguete <sup>1</sup>  Esparguete salteado c/ cogumelos e salsichas <sup>1,6</sup>  Salada de alface, cenoura e couve roxa  Fruta da época
<b>Quarta 16 outubro</b>	 Creme de couve-flor  Filete de robalo grelhado c/ batata cozida <sup>4</sup>  Legumes assados no forno c/ seitan e batata <sup>1</sup>  Cenourinhas, feijão-verde e ervilhas salteadas  Fruta da época
<b>Quinta 17 outubro</b>	 Sopa de alface  Rancho c/ galinha e massa macarronete <sup>1</sup>  Rancho da horta c/ massa macarronete <sup>1,6</sup>  Salada de alface, tomate e pepino  Fruta da época
<b>Sexta 18 outubro</b>	 Canja <sup>1</sup>  Salada russa de pescada <sup>3,4</sup>  Creme de legumes // Salada russa vegetariana  Salada de tomate, beterraba e cenoura  Fruta da época

Ementa sujeita a alterações apenas por motivos técnico-funcionais. A refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: <sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>2</sup>Crustáceos, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>9</sup>Aipo, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>13</sup>Tremoço, <sup>14</sup>Moluscos. Se é alérgico ou intolerante a alguma substância ou alimento deve consultar o responsável da unidade para informações mais precisas antes de consumir a sua refeição.





















Elaborado por: Ana Patrícia Filipe  
 Nutricionista  
 ON 0838N  
 Julho 2024

# EMENTA

Semana 21 a 25 de outubro de 2024	
<p><b>Segunda</b> <b>21 outubro</b></p>	<p> Sopa de lentilhas</p> <p> Panadinhos de frango no forno c/ massa fussilli salteada<sup>1,3,7</sup></p> <p> Bifinhos de soja estufados c/ massa fussilli salteada<sup>1,6</sup></p> <p> Salada de tomate, couve roxa e pimento</p> <p> Fruta da época</p>
<p><b>Terça</b> <b>22 outubro</b></p>	<p> Sopa de agrião</p> <p> Jardineira de choco com batata doce<sup>14</sup></p> <p> Jardineira vegetariana c/ batata doce<sup>6</sup></p> <p> Salada de alface, pepino e cenoura</p> <p> Fruta da época</p>
<p><b>Quarta</b> <b>23 outubro</b></p>	<p> Creme de brócolos</p> <p> Bifinhos de peru estufados c/ cogumelos e arroz de coentros<sup>7</sup></p> <p> Stroganoff de seitan c/ cogumelos e arroz de coentros<sup>6,7</sup></p> <p> Macedónia de legumes</p> <p> Fruta da época</p>
<p><b>Quinta</b> <b>24 outubro</b></p>	<p> Sopa de couve-lombarda</p> <p> Filete de salmão no forno c/ batata assada<sup>4</sup></p> <p> Empadão de legumes e ervilhas<sup>7</sup></p> <p> Couve-flor, brócolos e feijão-verde cozido</p> <p> Maça assada</p>
<p><b>Sexta</b> <b>25 outubro</b></p>	<p> Sopa de espinafres</p> <p> Feijoada c/ carne de porco magra e arroz</p> <p> Feijoada de legumes e soja c/ arroz<sup>6</sup></p> <p> Salada de tomate, beterraba e cenoura</p> <p> Fruta da época</p>






Ementa sujeita a alterações apenas por motivos técnico-funcionais. A refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: <sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>2</sup>Crustáceos, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rijas, <sup>9</sup>Aipo, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>13</sup>Tremoço, <sup>14</sup>Moluscos. Se é alérgico ou intolerante a alguma substância ou alimento deve consultar o responsável da unidade para informações mais precisas antes de consumir a sua refeição.

# EMENTA

Semana 28 de outubro a 1 de novembro de 2024	
<p><b>Segunda</b> <b>28 outubro</b></p>	<p> Creme de cenoura</p> <p> Massinha de atum <sup>gratinada</sup>1,4,7</p> <p> Massinha salteada c/ tofu<sup>1,6</sup></p> <p> Salada de alface, tomate e pepino</p> <p> Fruta da época</p>
<p><b>Terça</b> <b>29 outubro</b></p>	<p> Sopa de alface</p> <p> Coelho estufado c/ arroz de coentros</p> <p> Hambúrguer de vegetais grelhado c/ arroz de coentros<sup>1,6</sup></p> <p> Macedónia de legumes</p> <p> Fruta da época</p>
<p><b>Quarta</b> <b>30 outubro</b></p>	<p> Sopa de nabiça</p> <p> Bacalhau à Brás<sup>3,4</sup></p> <p> Tofu à Gomes de Sá<sup>6</sup></p> <p> Salada de tomate, beterraba e cenoura</p> <p> Fruta da época</p>
<p><b>Quinta</b> <b>31 outubro</b></p>	<p> Sopa de feijão c/ couve</p> <p> Esparguete à bolonhesa<sup>1</sup></p> <p> Bolonhesa de lentilhas c/ esparguete<sup>1</sup></p> <p> Salada de alface, cenoura e couve roxa</p> <p> Fruta da época</p>
<p><b>Sexta</b> <b>1 novembro</b></p>	<p>-----</p>

Ementa sujeita a alterações apenas por motivos técnico-funcionais. A refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: <sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>2</sup>Crustáceos, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rijas, <sup>9</sup>Aipo, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>13</sup>Tremoço, <sup>14</sup>Moluscos. Se é alérgico ou intolerante a alguma substância ou alimento deve consultar o responsável da unidade para informações mais precisas antes de consumir a sua refeição.

# EMENTA

Semana 4 a 8 de novembro de 2024	
<p><b>Segunda</b> <b>4 novembro</b></p>	<p> Sopa de couve-lombarda</p> <p> Almôndegas estufadas c/ arroz de ervilhas<sup>1</sup></p> <p> Arroz de lentilhas e espinafres</p> <p> Salada de tomate, couve roxa e pimento</p> <p> Fruta da época</p>
<p><b>Terça</b> <b>5 novembro</b></p>	<p> Sopa de ervilhas e cenoura</p> <p> Filete de dourada grelhado c/ batata cozida<sup>4</sup></p> <p> Guisado de grão c/ legumes e batata</p> <p> Couve-flor, brócolos e feijão-verde cozido</p> <p> Fruta da época</p> 
<p><b>Quarta</b> <b>6 novembro</b></p>	<p> Creme de abóbora</p> <p> Pernas de frango assadas no forno c/ arroz de cenoura</p> <p> Tofu de cebolada c/ arroz de cenoura<sup>6</sup></p> <p> Macedónia de legumes</p> <p> Fruta da época</p>
<p><b>Quinta</b> <b>7 novembro</b></p>	<p> Sopa de alho-francês</p> <p> Massinha de peixe<sup>1,4</sup></p> <p> Massinha primavera c/ ervilhas<sup>1</sup></p> <p> Salada de tomate, couve roxa e pimento</p> <p> Fruta da época</p>
<p><b>Sexta</b> <b>8 novembro</b></p>	<p> Sopa de alface</p> <p> Chili c/ feijão encarnado, milho, soja e arroz<sup>6</sup></p> <p> Salada de alface, pepino e cenoura</p> <p> Gelatina</p> 

Ementa sujeita a alterações apenas por motivos técnico-funcionais. A refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: <sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>2</sup>Crustáceos, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rijas, <sup>9</sup>Aipo, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>13</sup>Tremoço, <sup>14</sup>Moluscos. Se é alérgico ou intolerante a alguma substância ou alimento deve consultar o responsável da unidade para informações mais precisas antes de consumir a sua refeição.
























# EMENTA

Semana 11 a 15 de novembro de 2024	
<p><b>Segunda</b> <b>11 novembro</b></p>	<p> Sopa de grelos</p> <p> Tesourinhos de peixe no forno c/ arroz de cenoura<sup>1,3,4,7</sup></p> <p> Bifes de soja estufados c/ arroz de cenoura<sup>6</sup></p> <p> Salada de alface, tomate e pepino</p> <p> Fruta de época</p>
<p><b>Terça</b> <b>12 novembro</b></p>	<p> Sopa de grão c/ espinafres</p> <p> Bife de peru grelhado c/ massa fussilli salteada<sup>1</sup></p> <p> Massa salteada c/ legumes e nozes<sup>1,8</sup></p> <p> Salada de tomate, beterraba e cenoura</p> <p> Fruta de época</p>
<p><b>Quarta</b> <b>13 novembro</b></p>	<p> Sopa de feijão-verde</p> <p> Maruca assada no forno c/ batata assada<sup>4</sup></p> <p> Legumes assados no forno c/ seitan e batata<sup>1</sup></p> <p> Cenourinhas, feijão-verde e ervilhas salteadas</p> <p> Fruta da época</p>
<p><b>Quinta</b> <b>14 novembro</b></p>	<p> Creme de abóbora</p> <p> Rancho c/ galinha e massa macarronete<sup>1</sup></p> <p> Rancho da horta c/ massa macarronete<sup>1,6</sup></p> <p> Salada de tomate, couve roxa e pimento</p> <p> Fruta da época</p>
<p><b>Sexta</b> <b>15 novembro</b></p>	<p> Sopa de repolho</p> <p> Saladinha russa de pescada c/ ovo e batata<sup>3,4</sup></p> <p> Saladinha russa vegetariana</p> <p> Macedónia de legumes</p> <p> Fruta da época</p>


























Ementa sujeita a alterações apenas por motivos técnico-funcionais. A refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: <sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>2</sup>Crustáceos, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>9</sup>Aipo, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>13</sup>Tremoço, <sup>14</sup>Moluscos. Se é alérgico ou intolerante a alguma substância ou alimento deve consultar o responsável da unidade para informações mais precisas antes de consumir a sua refeição.

# EMENTA

Semana 18 a 22 de novembro de 2024	
<b>Segunda 18 novembro</b>	 Sopa de alface  Hambúrguer grelhado c/ massa macarronete <sup>1</sup>  Hambúrguer de vegetais grelhado c/ massa macarronete <sup>1,6</sup>  Macedónia de legumes  Fruta da época
<b>Terça 19 novembro</b>	 Caldo verde <sup>12</sup>  Filete de robalo no forno c/ batata cozida <sup>4</sup>  Empadão de legumes e soja <sup>6,7</sup>  Couve-flor, brócolos e feijão-verde cozido  Fruta da época
<b>Quarta 20 novembro</b>	 Sopa de feijão c/ couve  Arroz de pato <sup>3,12</sup>  Arroz de cogumelos e legumes  Salada de tomate, couve roxa e pimento  Fruta da época
<b>Quinta 21 novembro</b>	 Canja <sup>1</sup>  Saladina de bacalhau c/ grão, ovo, batata, tomate e cenoura <sup>3,4</sup>  Crema de legumes // Saladina de grão c/ legumes e nozes <sup>8</sup>  Salada de alface, pepino e cenoura  Pudim <sup>7</sup>
<b>Sexta 22 novembro</b>	 Sopa de brócolos  Esparguete à bolonhesa <sup>1</sup>  Crema de legumes // Bolonhesa de lentilhas <sup>1,6</sup>  Salada de tomate, beterraba e cenoura  Fruta da época


















Ementa sujeita a alterações apenas por motivos técnico-funcionais. A refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: <sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>2</sup>Crustáceos, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>9</sup>Aipo, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>13</sup>Tremoço, <sup>14</sup>Moluscos. Se é alérgico ou intolerante a alguma substância ou alimento deve consultar o responsável da unidade para informações mais precisas antes de consumir a sua refeição.

# EMENTA

Semana 25 a 29 de novembro de 2024	
<p><b>Segunda</b> <b>25 novembro</b></p>	 Sopa de agrião  Massinha de atum gratinada <sup>1,4,7</sup>  Massa salteada c/ seitan e amêndoas <sup>1,8</sup>  Salada de tomate, couve roxa e pimento  Fruta da época
<p><b>Terça</b> <b>26 novembro</b></p>	 Sopa de lentilhas  Perna de porco assada no forno c/ puré de batata <sup>7</sup>  Favas guisadas c/ batata  Cenourinhas, feijão-verde e ervilhas salteadas  Fruta da época
<p><b>Quarta</b> <b>27 novembro</b></p>	 Creme de brócolos  Arroz de polvo <sup>14</sup>  Arroz de lentilhas e espinafres  Salada de tomate, beterraba e cenoura  Fruta da época
<p><b>Quinta</b> <b>28 novembro</b></p>	 Sopa de alface  Jardineira de peru  Jardineira vegetariana c/ batata doce <sup>6</sup>  Macedónia de legumes  Fruta da época
<p><b>Sexta</b> <b>29 novembro</b></p>	 Sopa de espinafres  Solha frita c/ arroz de tomate <sup>1,4</sup>  Salsichas vegetarianas estufadas c/ arroz de tomate <sup>1,6</sup>  Salada de alface, pepino e cenoura  Fruta da época

























Ementa sujeita a alterações apenas por motivos técnico-funcionais. A refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: <sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>2</sup>Crustáceos, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>9</sup>Aipo, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>13</sup>Tremoço, <sup>14</sup>Moluscos. Se é alérgico ou intolerante a alguma substância ou alimento deve consultar o responsável da unidade para informações mais precisas antes de consumir a sua refeição.

# EMENTA

Semana 2 a 6 de dezembro de 2024	
<p><b>Segunda</b> <b>2 dezembro</b></p>	 Sopa de alho-francês  Rancho da horta c/ massa macarronete <sup>1,6</sup>  Salada de alface, tomate e pepino  Fruta da época 
<p><b>Terça</b> <b>3 dezembro</b></p>	 Sopa de feijão branco c/ couve portuguesa  Filetes de pescada no forno c/ molho de limão e puré de batata <sup>4,7</sup>  Empadão de soja e legumes <sup>6,7</sup>  Couve-flor, brócolos e feijão-verde cozido  Fruta da época
<p><b>Quarta</b> <b>4 dezembro</b></p>	 Sopa de feijão-verde  Perna de peru estufada c/ arroz de ervilhas  Tofu de tomatada c/ arroz de ervilhas <sup>6</sup>  Macedónia de legumes  Maça assada
<p><b>Quinta</b> <b>5 dezembro</b></p>	 Creme de abóbora  Salada russa de salmão <sup>3,4</sup>  Salada russa vegetariana  Salada de alface, cenoura e couve roxa  Fruta da época
<p><b>Sexta</b> <b>6 dezembro</b></p>	 Sopa de juliana  Frango grelhado c/ esparguete <sup>1</sup>  Stroganoff de seitan c/ cogumelos e esparguete <sup>1,7</sup>  Salada de tomate, beterraba e cenoura  Fruta da época

Ementa sujeita a alterações apenas por motivos técnico-funcionais. A refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: <sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>2</sup>Crustáceos, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>9</sup>Aipo, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>13</sup>Tremoço, <sup>14</sup>Moluscos. Se é alérgico ou intolerante a alguma substância ou alimento deve consultar o responsável da unidade para informações mais precisas antes de consumir a sua refeição.

# EMENTA

Semana 9 a 13 de dezembro de 2024	
<p><b>Segunda</b> <b>9 dezembro</b></p>	<p> Sopa de brócolos</p> <p> Calamares c/ arroz de feijão<sup>1,3,7,14</sup></p> <p> Arroz malandrinho de feijão</p> <p> Salada de tomate, couve roxa e pimento</p> <p> Fruta da época</p>
<p><b>Terça</b> <b>10 dezembro</b></p>	<p> Sopa de agrião</p> <p> Strogonoff de peru c/ cogumelos e esparguete<sup>1,7</sup></p> <p> Strogonoff de seitan c/ cogumelos e esparguete<sup>1,7</sup></p> <p> Macedónia de legumes</p> <p> Fruta da época</p>
<p><b>Quarta</b> <b>11 dezembro</b></p>	<p> Canja<sup>1</sup></p> <p> Filete de dourada no forno c/ batata cozida<sup>4</sup></p> <p> Creme legumes // Empadão de soja e legumes<sup>6,7</sup></p> <p> Couve-flor, brócolos e feijão-verde cozido</p> <p> Fruta da época</p> 
<p><b>Quinta</b> <b>12 dezembro</b></p>	<p> Sopa de couve-lombarda</p> <p> Pernas de frango de tomatada c/ arroz de ervilhas</p> <p> Grão guisado c/ espinafres</p> <p> Salada de alface, pepino e cenoura</p> <p> Fruta da época</p>
<p><b>Sexta</b> <b>13 dezembro</b></p>	<p> Sopa de grão c/ espinafres</p> <p> Massinha de peixe<sup>1,4</sup></p> <p> Massinha primavera c/ ervilhas<sup>1</sup></p> <p> Salada de tomate, beterraba e cenoura</p> <p> Fruta da época</p>

Ementa sujeita a alterações apenas por motivos técnico-funcionais. A refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: <sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>2</sup>Crustáceos, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>9</sup>Aipo, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>13</sup>Tremoço, <sup>14</sup>Moluscos. Se é alérgico ou intolerante a alguma substância ou alimento deve consultar o responsável da unidade para informações mais precisas antes de consumir a sua refeição.

# EMENTA

Semana 16 a 20 de dezembro de 2024	
<b>Segunda 16 dezembro</b>	 Sopa de grelos  Saladina de atum c/ feijão-frade, ovo e batata <sup>3,4</sup>  Saladina de feijão-frade vegetariana  Salada de alface, tomate e pepino  Fruta da época
<b>Terça 17 dezembro</b>	 Sopa de couve-portuguesa  Perna de peru assada no forno c/ massa fussilli <sup>1</sup>  Salsichas vegetarianas estufadas c/ esparguete <sup>1,7</sup>  Salada de tomate, beterraba e cenoura  Gelatina

Ementa sujeita a alterações apenas por motivos técnico-funcionais. A refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: <sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>2</sup>Crustáceos, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rijas, <sup>9</sup>Aipo, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>13</sup>Tremoço, <sup>14</sup>Moluscos. Se é alérgico ou intolerante a alguma substância ou alimento deve consultar o responsável da unidade para informações mais precisas antes de consumir a sua refeição.

Elaborado por: Ana Patrícia Filipe  
Nutricionista  
ON 0838N

Julho 2024