



Ementa Semanal - ____/____/____ A ____/____/____

	Almoço	Peq. Alm/Lanche	Jantar
2.ª Feira	Sopa: Sopa Juliana (1) Prato principal: Douradinhos (1, 5, 7,10) / Peixe frito (1, 7,10) c/ arroz de tomate e salada alface (14) Dieta: Peixe cozido (1, 10) c/ arroz de tomate (14) e salada de alface ⁽¹⁴⁾ Sobremesa: Fruta	Café c/ leite ⁽²⁾ Pão ⁽¹⁾ c/ queijo ⁽²⁾	Sopa: sopa Juliana (1) Prato principal / Dieta: Hambúrguer estufado com massa ^(1,14) e salada tomate ⁽¹⁴⁾ Sobremesa: Fruta
3.ª Feira	Sopa: Legumes (1) Prato principal: Strogonoff de frango com massa (1, 7) e salada de alface (14) Dieta: Frango cozido com com massa (1, 7) e salada de alface (14) Sobremesa: Fruta	Café c/ leite ⁽²⁾ Pão ⁽¹⁾ c/ manteiga ⁽²⁾	Sopa: Legumes (1) Prato principal / Dieta: Posta de pescada ^(10,14) assada c/ arroz de legumes Sobremesa: Maça assada
4.ª Feira	Sopa: Puré de legumes Prato principal / Dieta: Peixe ⁽¹⁰⁾ grelhado com migas ^{1, 12} Sobremesa: Fruta	Café c/ leite ⁽²⁾ Pão ⁽¹⁾ c/ fiambre ^(2, 5, 14)	Sopa: Puré de legumes Prato principal: Arroz de carnes (porco e frango) (14) c/ salada de alface Sobremesa: Fruta
5.ª Feira	Sopa: Nabiças (1) Prato principal: Cubos de porco estufado ⁽¹⁴⁾ com esparguete (1) Dieta: Febras de porco cozidas c/ arroz de legumes Sobremesa: Fruta	Café c/ leite ⁽²⁾ Pão ⁽¹⁾ c/ marmelada	Sopa: Nabiças (1) Prato principal / Dieta: Peixe (10,14) no forno c/ batata a murro e salada mista (14) Sobremesa: Fruta
6.ª Feira	Sopa: Lavrador (1) Prato principal / Dieta: Pescada (10, 14) estufada com batata e misto de legumes Sobremesa: Leite creme	Café c/ leite ⁽²⁾ Pão ⁽¹⁾ c/ manteiga ⁽²⁾	Sopa: Lavrador (1) Prato principal: Lombo assado com legumes Dieta: Lombo assado com legumes Sobremesa: Fruta
Sabado	Sopa: Feijão Verde (1) Prato principal: Jardineira (14) Sobremesa: Fruta	Café c/ leite ⁽²⁾ Pão ⁽¹⁾ c/queijo ⁽²⁾	Sopa: Feijão verde (1) Prato principal / Dieta: Arroz de peixe (1, 7, 10) com legumes Sobremesa: Fruta
Domingo	Sopa: Grão e couve ⁽¹⁾ Prato principal / Dieta: Red fish (10) assado com batata cozida e legumes Sobremesa: Fruta	Café c/ leite ⁽²⁾ Pão ⁽¹⁾ c/ fiambre ^(2, 5, 14)	Sopa: Grão e couve ⁽¹⁾ Prato principal / Dieta: Massa (1, 14) c/ cubos de vaca estufados e legumes Sobremesa: Fruta

A ementa pode sofrer alterações, todos os pratos são acompanhados c/legumes cozidos ou saladas, a Instituição disponibiliza ementas vegetarianas.

Nota: Alergenos eventualmente presentes na refeição: 1 - Cereais c/ glúten; 2 - Leite (lactose); 3 - Aipo; 4 - Tremoço; 5 - Soja; 6 - Sementes de sésamo; 7 - Ovo; 8 - Crustáceos; 9 - Molúscos; 10- Peixe; 11 - Amendoim; 12 - Frutos de casca rija; 13 - Mostarda; 14 - Dióxido enxofre e sulfitos.

A Nutricionista

Sofia Zeebel Freitas