

Plano de Ementas

Semana 1

Segunda-feira	
Sopa	Creme de cenoura
Geral	Lombo de porco assado (fatiado) com arroz
Ligeiro	Lombo de porco assado (fatiado) simples com arroz
Vegetariano	Favas estufadas com cenoura, couve e arroz
Salada/legumes	Salada de alface, pepino e couve roxa
Sobremesa	Fruta da época
Terça-feira	
Sopa	Sopa de grão-de-bico com grelos de couve
Geral	Atum com salada russa (batata, ovo, cenoura e feijão verde) ⁴
Ligeiro	Abrótea cozida com batata cozida ⁴
Vegetariano	Estufado de legumes (cenoura, tomate, brócolos, feijão-verde e soja) com batata corada ^{1,6,10,11}
Salada/legumes	Cenoura, brócolos cozidos e feijão-verde cozido
Sobremesa	Fruta da época / Gelatina ^{1,6,8,12}
Quarta-feira	
Sopa	Creme de brócolos
Geral	Frango no forno com massa <i>penne</i> ^{1,3}
Ligeiro	Frango no forno simples com massa <i>penne</i> ^{1,3}
Vegetariano	Massada de legumes (alho francês, feijão verde, brócolos e feijão frade) ^{1,3}
Salada/legumes	Salada de alface, tomate e milho ¹²
Sobremesa	Fruta da época
Quinta-feira	
Sopa	Sopa de abóbora com coentros
Geral	Douradinhos no forno com arroz de cenoura ^{1,2,3,4,7,14}
Ligeiro	Pescada assada simples com arroz ⁴
Vegetariano	Paella vegetariana (lentilhas, arroz, cogumelos) e cenoura ralada
Salada/legumes	Salada de alface e tomate
Sobremesa	Fruta da época
Sexta-feira	
Sopa	Sopa de alho francês
Geral	Jardineira de peru (peito de peru) com ervilhas
Ligeiro	Bife de peru estufado simples com batata corada e cenoura cozida
Vegetariano	Jardineira (com ervilhas) de legumes
Salada/legumes	Cenoura e feijão-verde
Sobremesa	Fruta da época

Legenda: 1- Glúten; 2 - Crustáceos; 3 - Ovos; 4 - Peixe; 5 - Amendoins; 6 - Soja; 7 - Leite; 8 - Frutos casca rija; 9 - Aipo; 10 - Mostarda; 11 - Sementes sésamo; 12 - Dióxido enxofre e sulfitos; 13 – Tremoço; 14 - Moluscos

Nota: Dada a possibilidade de qualquer um dos componentes da refeição poder conter resíduos de qualquer um dos alergénios, e haver variantes nos ingredientes utilizados na confeção, consulte o responsável da unidade para mais informações.