



ementa

02 a 08 SETEMBRO de 2024
ALMOÇO



Elaborado por:
Sabor & Arte Coimbra

Segunda-feira

Sopa
Sopa de grão com Hortalíça
Carne
Costeleta de porco grelhada (c/ massa fusilli)[1, 6, 10]
Peixe
Pataniscas de bacalhau (c/ arroz de feijão)[1, 3, 4, 6, 7, 9, 10, 12, 14]
Vegetariano
OMELETE DE LEGUMES NO FORNO[3, 6, 7]

Terça-feira

Sopa
Sopa de feijão verde
Carne
Carne de porco à Portuguesa[14]
Peixe
Lulas estufadas (Lulas estufadas)[2, 4, 13]
Vegetariano
Pataniscas de legumes (c/ arroz de legumes)[1, 3, 6, 9, 14]

Quarta-feira

Sopa
Sopa de espinafres[9]
Carne
Feijoada à transmontana (c/ arroz branco)[1, 6, 9, 10, 11, 14]
Peixe
Empadão de atum [3, 4, 6, 7]
Vegetariano
Rolinhos folhados de legumes (c/ arroz de legumes)[1, 3, 6, 7, 9]

Quinta-feira

Sopa
Sopa de feijão vermelho
Carne
Entrecosto assado no forno (c/ batata assada e arroz branco)[1, 9, 10, 11, 14]
Peixe
Arroz de peixe [4, 9]
Vegetariano
Peixinhos da horta (c/ arroz de legumes)[1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11]

Sexta-feira

Sopa
Caldo verde[1, 6, 14]
Carne
Empadão de frango[3, 6, 7]
Peixe
Filetes de pescada (c/ arroz de tomate)[1, 3, 4, 6, 9, 14]
Vegetariano
Courgete recheada (c/ arroz branco)[6, 14]

SÁBADO

Sopa
sopa de couve branca (Sopa de Couve Branca)
Carne
Vitela à Elsinha (c/ batata frita e arroz)[14]
Peixe
Peixe assado no forno (c/ batata assada)[1, 4, 9, 10, 11, 14]

DOMINGO

Sopa
Sopa juliana
Carne
Cozido à Portuguesa (c/ batata cozida, arroz branco e legumes cozidos)[1, 6, 14]
Peixe
Bacalhau com natas
Receita sem informação nutricional disponível
Vegetariano
Alho francês à brás (c/ ovo mexido e batata palha)[1, 3, 6, 7, 9, 10]

Se é alérgico ou intolerante a alguma das substâncias a seguir discriminadas peça mais informação acerca da presença das mesmas nos pratos que constituem a ementa

LEGENDA (? = pode conter)

- 1 GLÚTEN 2 CRUSTÁCEOS 3 OVOS 4 PEIXE 5 AMENDOIM 6 SOJA 7 LEITE 8 FRUTOS CASCA RIJA
9 AIPO 10 MOSTARDA 11 SEMENTES DE SESAMO 12 TREMOÇOS 13 MOLUSCOS 14 SULFITOS/DIÓXIDO DE ENXOFRE

A ementa pode ser alterada, por imprevistos de carácter excecional, motivados pelo fornecimento de matérias-primas ou anomalias dos equipamentos de cozinha.