



ementa

07 a 13 OUTUBRO de 2024

ALMOÇO



EMENTA DIGITAL



Elaborado por:

Sabor & Arte Coimbra

Segunda-feira

Sopa

Sopa de grão com Hortalíça

Carne

Vitela na púcara[9, 10, 11]

Peixe

Massada de peixe[1, 2, 3, 4, 6, 7, 9, 10, 13]

Vegetariano

OMELETE DE LEGUMES NO FORNO[3, 6, 7]

Terça-feira

Sopa

Sopa de feijão verde

Carne

Empadão de carne [3, 6, 7]

Peixe

Pescada à casa (c/ batata frita à rodela)[1, 3, 4, 6, 14]

Vegetariano

Pataniscas de legumes (c/ arroz de legumes)[1, 3, 6, 9, 14]

Quarta-feira

Sopa

Sopa de espinafres[9]

Carne

Perna de peru no forno (c/ batata assada)[1, 9, 10, 11, 14]

Peixe

Carapauzinhos (c/ arroz de feijão)[1, 4, 6, 9, 12, 14]

Vegetariano

Rolinhos folhados de legumes (c/ arroz de legumes)[1, 3, 6, 7, 9]

Quinta-feira

Sopa

Sopa de feijão vermelho

Carne

Rancho à Portuguesa[1, 3, 6, 8, 9, 10, 11, 14]

Peixe

Lulas estufadas (Lulas estufadas)[2, 4, 13]

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

Strogonoff de frango (c/ arroz branco)[7, 14]

Peixe

Pasteis de Bacalhau (c/ arroz de tomate)[1, 3, 4, 5, 8, 9, 10, 11, 14]

Vegetariano

Bulgur de Legumes (Bulgur de Legumes)

Receita sem informação nutricional disponível

SÁBADO

Sopa

sopa de couve branca (Sopa de Couve Branca)

Carne

Jardineira de Carnes[9]

Peixe

Lombinhos de peixe c/ batata cozida e legumes[1, 4, 6, 9, 14]

DOMINGO

Sopa

Sopa juliana

Carne

Panados de frango (c/ arroz e batata frita)[1, 3, 14]

Peixe

Bacalhau espiritual[1, 3, 4, 6, 7, 9, 10, 11]

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.