



# ementa

16 a 22 SETEMBRO de 2024

## ALMOÇO



Elaborado por:

**Sabor & Arte Coimbra**

### Segunda-feira

#### Sopa

Sopa de grão com Hortalíça

#### Carne

Lombo recheado (c/ linguiça, batata assada e arroz branco)[1, 3, 6, 7, 9, 10, 11, 14]

#### Peixe

Bacalhau à brás (c/ ovo mexido e batata palha)[1, 3, 4, 6, 7, 9, 10]

#### Vegetariano

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

### Terça-feira

#### Sopa

Sopa de feijão verde

#### Carne

Bife de frango grelhado (c/ molho de limão, batata frita e arroz branco)[6, 7, 14]

#### Peixe

Raia à Mouraria (c/ batata assada)[1, 4, 6, 9, 10, 11, 14]

#### Vegetariano

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

### Quarta-feira

#### Sopa

Sopa de espinafres[9]

#### Carne

Dobrada com feijão branco[1, 6, 9, 10, 11, 12, 14]

#### Peixe

Solha no forno (c/ arroz de legumes (RC))[4, 9]

#### Vegetariano

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

### Quinta-feira

#### Sopa

Sopa de feijão vermelho

#### Carne

Carne de porco à Portuguesa[14]

#### Peixe

Pescada à lagareiro (c/ batata a murro e migas)[1, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 10, 11, 12, 14]

#### 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

Panados de frango (c/ arroz de legumes)[1, 3, 6, 10]

#### Peixe

Caldeirada de Peixe[2, 4, 9, 10, 11, 13, 14]

#### Vegetariano

Courgete recheada (c/ arroz branco)[6, 14]

### SÁBADO

#### Sopa

sopa de couve branca (Sopa de Couve Branca)

#### Carne

Peito de Peru Recheado c/ alheira (c/ alheira, arroz branco e batata assada)[1, 6, 9, 10, 11, 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.