



ementa

21 a 27 OUTUBRO de 2024

ALMOÇO



Elaborado por:

Sabor & Arte Coimbra



EMENTA DIGITAL

Quinta-feira

Sopa

Sopa de feijão vermelho

Carne

Bifinhos à Suíça (c/ arroz branco e batata frita)[14]

Peixe

Atum à brás[1, 3, 4, 6, 7, 9, 10]

Vegetariano

Peixinhos da horta (c/ arroz de legumes)[1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11]

Segunda-feira

Sopa

Sopa de grão com Hortalíça

Carne

Bifinhos de porco [1, 6, 9, 14]

Peixe

Potas à lagareiro (c/ batata a murro e migas)[1, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 10, 11, 12, 13, 14]

Vegetariano

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

Sexta-feira

Sopa

Caldo verde[1, 6, 14]

Carne

Jardineira de Carnes[9]

Peixe

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

Vegetariano

Bulgur de Legumes (Bulgur de Legumes)

Receita sem informação nutricional disponível

Terça-feira

Sopa

Sopa de feijão verde

Carne

Lasanha de carne[1, 3, 6, 7, 10, 14]

Peixe

Filetes de pescada (c/ arroz de tomate)[1, 3, 4, 6, 9, 14]

Vegetariano

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

SÁBADO

Sopa

sopa de couve branca (Sopa de Couve Branca)

Carne

Lombo de porco assado (c/ batata assada e arroz branco)[1, 9, 10, 11, 14]

Peixe

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

Quarta-feira

Sopa

Sopa de espinafres[9]

Carne

Franco estufado c/ esparquete[1, 3, 9]

Peixe

Calamares (c/ arroz de legumes)[2, 4, 13]

Vegetariano

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

DOMINGO

Sopa

Sopa juliana

Carne

Arroz de pato (À moda antiga)[1, 6, 9, 10, 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.