



# ementa

30 Setembro a 06 Outubro de 2024

## ALMOÇO



Elaborado por:  
**Sabor & Arte Coimbra**

### Segunda-feira

**Sopa**  
Sopa de grão com Hortalíça  
**Carne**  
Frango à brás (c/ ovo mexido e batata palha)[1, 3, 6, 7, 9, 10]  
**Peixe**  
Bacalhau à Gomes de Sá[3, 4, 9, 10]  
**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**  
Bulgur de Legumes (Bulgur de Legumes)  
Receita sem informação nutricional disponível

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