



Ementa de Dieta do CD e SAD



Mod.34.003.B – EMENTA

dezembro 2023/janeiro 2024

Dias	Semana 27 de nov. a 01 de dezembro	Semana 04 a 08 de dezembro	Semana 11 a 15 de dezembro	Semana 18 a 22 de dezembro
2ª Feira	Feriado 	Feriado 	SOPA de Courgette PRATO Cubos de vitela estufados (sem molho) com esparguete cozido, cenoura e ervilhas cozidas. Alface. SOBREMESA Abacaxi	SOPA de Primavera PRATO Abrótea cozida com batata e couve-flor. SOBREMESA Pera
3ª Feira	SOPA de Macedónia PRATO Abrótea estufada (sem molho) com legumes (cenoura, courgette e beringela) e esparguete cozido. Alface. SOBREMESA Pera	SOPA de Feijão-verde PRATO Peru estufado (sem molho) com fusilli tricolor. Alface, tomate e beterraba. SOBREMESA Laranja	SOPA de Espinafres PRATO Solha grelhada com macedónia de legumes. SOBREMESA Maçã assada	SOPA de Feijão-verde PRATO Bife de peru grelhado com arroz de legumes. Alface. SOBREMESA Laranja
4ª Feira	SOPA de Couve-flor PRATO Arroz de pato. Alface, tomate e couve-roxa. SOBREMESA Clementina	SOPA de Caldo verde PRATO Pescada cozida com batata, cenoura e feijão-verde. SOBREMESA Banana	SOPA de Beterraba PRATO Frango no forno com arroz de feijão-verde. Alface e pepino. SOBREMESA Pera	SOPA de Feijão com hortaliça PRATO Dourada grelhada com batata, cenoura e brócolo. SOBREMESA Maçã
5ª Feira	SOPA da Horta PRATO Corvina grelhada com batata, cenoura e brócolo. SOBREMESA Pera	SOPA de Nabiça PRATO Febra grelhada com arroz branco e feijão. Alface, tomate e pepino. SOBREMESA Pera	SOPA de Nabiça PRATO Salmão grelhado com batata, cenoura e feijão-verde. SOBREMESA Maçã	SOPA de Abóbora com alho-francês PRATO Febra de cebolada (sem molho) com massa laços. Alface, pepino e beterraba. SOBREMESA Pera
6ª Feira	SOPA de Agrião PRATO Omelete de legumes (cenoura e alho-francês) com arroz de milho. Alface, e pepino. SOBREMESA Maçã assada	SOPA de Juliana PRATO Massinha de peixe (tintureira/salmão). Alface, cenoura e couve-roxa. SOBREMESA Maçã	SOPA de Legumes PRATO Vitela/porco estufada (sem molho) com feijão, lombardo, cenoura e arroz branco. SOBREMESA Clementina	SOPA de Agrião PRATO Pescada no forno com arroz branco e feijão-verde. SOBREMESA Banana

As ementas só deverão ser alteradas, por motivos de força maior, (caso os alimentos se encontrem esgotados no fornecedor)

Mod.34.003.B – Atualizado e aprovado a 23.12.2015

Elaborado por Susana Conceição - Engenheira Alimentar