

Ementa Semanal ATL
02/02/26 a 06/02/26

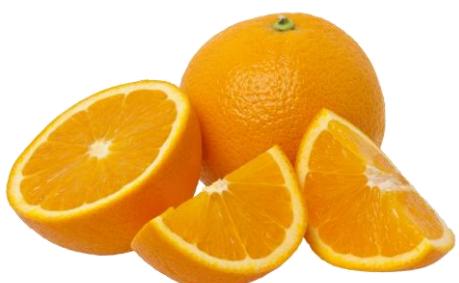
Segunda-feira [2 de fevereiro]	Sopa	Sopa de nabiças
	Prato	Pescada assada com arroz de tomate, e salada mista ⁴
	Dieta	Pescada estufada ao natural com arroz branco, e salada mista ⁴
	Sobremesa	Fruta da Época
Terça-feira [3 de fevereiro]	Sopa	Sopa de repolho com feijão-vermelho
	Prato	Jardineira de frango
	Dieta	Frango cozido com batata e cenoura cozidas
	Sobremesa	Fruta da Época
Quarta-feira [4 de fevereiro]	Sopa	Sopa de espinafres com grão-de-bico
	Prato	Figurinhas do mar com massa cotovelos de tomate, e couve-lombarda cozida ^{1,3,4,7}
	Dieta	Filete de pescada estufado ao natural com massa cotovelos e couve-lombarda cozidas ^{1,3,4}
	Sobremesa	Fruta da Época
Quinta-feira [5 de fevereiro]	Sopa	Creme de ervilhas
	Prato	Rojões com arroz branco, e salada mista
	Alternativa	Hambúrguer grelhado com arroz branco, e salada mista
	Dieta	Costeleta estufada ao natural com arroz branco, e salada mista
	Sobremesa	Fruta da Época
Sexta-feira [6 de fevereiro]	Sopa	Sopa de abóbora e feijão-verde
	Prato	Abrótea cozida com molho de cebolada, e batata e couve-coração cozidas ⁴
	Dieta	Pescada cozida com batata e couve-coração cozidas ⁴
	Sobremesa	Fruta da Época

Nota:

A refeição contém ou pode conter os seguintes alergénios: ¹Cereais que contêm glúten, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoço, ¹⁴Moluscos.

Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

A ementa pode estar sujeita a alterações; as saladas fornecidas variam conforme a disponibilidade de géneros de que a instituição dispõe, podendo variar entre salada juliana, mista, alface, tomate, cenoura, etc. O mesmo critério é tido nos acompanhamentos de legumes e na fruta da época.



Ementa Semanal ATL
09/02/26 a 13/02/26

Segunda-feira [9 de fevereiro]	Sopa	Sopa de abóbora e feijão-verde
	Prato	Omelete queijo no forno com arroz branco, e juliana de legumes ^{3,7}
	Dieta	Omelete simples no forno com arroz branco, e juliana de legumes ³
	Sobremesa	Fruta da Época
Terça-feira [10 de fevereiro]	Sopa	Sopa de alho-francês
	Prato	Bacalhau à Gomes de Sá, e brócolos cozidos ^{3,4}
	Dieta	Paloco cozido com batata, ovo e brócolos cozidos ^{3,4}
	Sobremesa	Fruta da Época
Quarta-feira [11 de fevereiro]	Sopa	Creme de brócolos
	Prato	Esparguete à Bolonhesa, e feijão-verde cozido ^{1,3}
	Dieta	Carne de vaca estufada ao natural com esparguete e couve-coração cozidas ^{1,3}
	Sobremesa	Fruta da Época
Quinta-feira [12 de fevereiro]	Sopa	Sopa de repolho
	Prato	Salmão assado no forno com arroz alegre (ervilha, cenoura e pimento), e legumes salteados ⁴
	Dieta	Salmão cozido com arroz branco, e legumes salteados ⁴
	Sobremesa	Fruta da Época
Sexta-feira [13 de fevereiro]	Sopa	Creme de legumes
	Prato	Hambúrguer grelhado com batatas-fritas e salada mista
	Dieta	Hambúrguer grelhado com massa riscada cozida, e salada mista ¹
	Sobremesa	Fruta da Época

Nota:

A refeição contém ou pode conter os seguintes alergénios: ¹Cereais que contêm glúten, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoço, ¹⁴Moluscos.

Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

A ementa pode estar sujeita a alterações; as saladas fornecidas variam conforme a disponibilidade de géneros de que a instituição dispõe, podendo variar entre salada juliana, mista, alface, tomate, cenoura, etc. O mesmo critério é tido nos acompanhamentos de legumes e na fruta da época.



Segunda-feira [16 de fevereiro]	Sopa	Sopa de couve lombarda
	Prato	Salada de atum com feijão-frade, arroz branco e salada mista ^{3,4}
	Dieta	Atum ao natural com arroz branco, e salada mista ⁴
	Sobremesa	Fruta da Época
Terça-feira [17 de fevereiro]	CARNAVAL	
Quarta-feira [18 de fevereiro]	Sopa	Sopa de penca
	Prato	Bolinhos de bacalhau com massa <i>fusilli</i> de legumes estufados ^{1,3,4}
	Dieta	Abrótea estufada ao natural com massa fusilli e couve-coração cozidas ⁴
	Sobremesa	Fruta da Época
Quinta-feira [19 de fevereiro]	Sopa	Sopa de feijão-verde com grão-de-bico
	Prato	Peru estufado com arroz branco, e salada mista
	Dieta	Peru estufado ao natural com arroz branco, e salada mista
	Sobremesa	Fruta da Época
Sexta-feira [20 de fevereiro]	Sopa	Sopa de Brócolos
	Prato	Lombinho de pescada assado com batata e couve-coração cozidas ⁴
	Dieta	Lombinho de pescada cozido com batata e couve-coração cozidas ⁴
	Sobremesa	Fruta da Época

Nota:

A refeição contém ou pode conter os seguintes alergénios: ¹Cereais que contêm glúten, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoço, ¹⁴Moluscos.

Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

A ementa pode estar sujeita a alterações; as saladas fornecidas variam conforme a disponibilidade de géneros de que a instituição dispõe, podendo variar entre salada juliana, mista, alface, tomate, cenoura, etc. O mesmo critério é tido nos acompanhamentos de legumes e na fruta da época.



Ementa Semanal ATL
23/02/26 a 27/02/26

Segunda-feira [23 de fevereiro]	Sopa	Sopa de alho-francês
	Prato	Douradinhos no forno com arroz de ervilhas, e salada mista ^{1,2,3,4,7,14}
	Dieta	Abrótea estufada ao natural com arroz branco, e salada mista ⁴
	Sobremesa	Fruta da Época
Terça-feira [24 de fevereiro]	Sopa	Creme de abóbora com feijão-manteiga
	Prato	Fêvera estufada com massa cotovelos cozida, e legumes salteados ^{1,3}
	Alternativa	Bife de frango estufado com massa cotovelos cozida, e legumes salteados ^{1,3}
	Dieta	Fêvera estufada ao natural com massa cotovelos cozida, e legumes salteados ^{1,3}
	Sobremesa	Fruta da Época
Quarta-feira [25 de fevereiro]	Sopa	Sopa de penca com feijão-vermelho
	Prato	Pescada assada com arroz de tomate, e brócolos cozidos ⁴
	Dieta	Pescada estufada ao natural com arroz branco, e brócolos cozidos ⁴
	Sobremesa	Fruta da Época
Quinta-feira [26 de fevereiro]	Sopa	Sopa de couve-flor
	Prato	Jardineira de carne de vaca
	Dieta	Carne de vaca estufada ao natural com batata e cenoura cozidas
	Sobremesa	Fruta da Época
Sexta-feira [27 de fevereiro]	Sopa	Sopa de espinafres
	Prato	Bolonhesa de atum, e juliana de legumes ^{1,3,4}
	Dieta	Atum ao natural com esparguete cozido, e juliana de legumes ^{1,3,4}
	Sobremesa	Fruta da Época

Nota:

A refeição contém ou pode conter os seguintes alergénios: ¹Cereais que contêm glúten, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoço, ¹⁴Moluscos.

Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

A ementa pode estar sujeita a alterações; as saladas fornecidas variam conforme a disponibilidade de géneros de que a instituição dispõe, podendo variar entre salada juliana, mista, alface, tomate, cenoura, etc. O mesmo critério é tido nos acompanhamentos de legumes e na fruta da época.


Elaborado por: Nutricionista Adriana Sousa (CP: 4004N)