# 25 A 28 MARÇO | EMENTA GERAL

2023/2024

**FELIZ PÁSCOA**

| | SEGUNDA-FEIRA | TERÇA-FEIRA | QUARTA-FEIRA | QUINTA-FEIRA | SEXTA-FEIRA |
|---|---|---|---|---|---|
| SOPA | CALDO VERDE[12] | SOPA DE REPOLHO | SOPA DE ESPINAFRES | CREME DE LEGUMES | **FERIADO** |
| DIETA GERAL | BACALHAU NO FORNO COM BATATA A MURRO[4] | FRANGO DE CHURRASCO COM BATATA FRITA[12] | CABRITO ASSADO NO FORNO COM BATATA ASSADA[12] | MASSA À LAVRADOR[1,3,12] | |
| DIETA LIGEIRA | BIFE DE FRANGO GRELHADO COM MASSA COZIDA E CENOURA BABY[1,3] | FILETE DE SALMÃO GRELHADO COM ARROZ BRANCO[4] | MEDALHÕES DE PEIXE ASSADOS AO NATURAL COM BATATA[4] | ABRÓTEA COZIDA COM TODOS[4] | |
| DIETA VEGETARIANA | OVOS COZIDOS COM BATATA A MURRO E SALTEADO DE CENOURA BABY E BRÓCOLOS | MASSADA VEGETARIANA[1,3] | FEIJOADA VEGETARIANA | _____ | |
| HORTÍCOLAS | BRÓCOLOS COZIDOS | SALADA DE ALFACE E TOMATE | GRELOS SALTEADOS | (CENOURA E REPOLHO) | |
| SOBREMESA | FRUTA DA ÉPOCA | FRUTA DA ÉPOCA | FRUTA DA ÉPOCA | FRUTA DA ÉPOCA | |

## NOTAS

**A EMENTA PODERÁ SER ALTERADA POR MOTIVOS IMPREVISTOS.**
**Dieta Geral** – Dieta completa e equilibrada desenhada segundo os princípios da alimentação saudável.
**Dieta Ligeira** – Dieta com restrição de gordura.
**Dieta Vegetariana** – Dieta predominantemente rica em produtos de origem vegetal pode incluir ovos ou lacticínios.

**A refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:**
1. Glúten; 2. Crustáceos/Marisco; 3. Ovos; 4. Peixe e produtos à base de peixe; 5. Amendoins; 6. Soja; 7. Leite/Lactose; 8. Frutos de Casca Rija; 9. Aipo; 10. Mostarda; 11. Sementes de sésamo; 12. Dióxido de Enxofre e Sulfitos; 13. Tremoços; 14. Moluscos
(Decreto-Lei n.º 26/2016 de 9 de junho e Anexo II do Regulamento (UE) n.º 1169/2011 de 25 de outubro)

Ementa elaborada pela nutricionista Sandra Peixoto (C.P.0934N)