

SEMANA de 04 a 10 de Novembro /2024

2ª FEIRA	
SOPA	Sopa de alho francês
ALMOÇO	Perna de frango com laranja, mel e alecrim com batata à Padeiro com salada mista 
PRATO DIETA	Carne de vaca cozida com batata e feijão verde 
JANTAR	Pescada cozida com batata e couve coração 
PRATO DIETA	Pescada cozida com batata e couve coração 
SOBREMESA	Fruta da época
3ª FEIRA	
SOPA	Juliana de legumes
ALMOÇO	Meia desfeita de pescada (grão, batata, pescada e ovo cozido) e salada de alface frisada, tomate e cenoura ralada   
PRATO DIETA	Salada quente de pescada (batata, cenoura, feijão-verde, pescada e brócolos) 
JANTAR	Bife de peru grelhado com massa e feijão verde  
PRATO DIETA	Bife de peru grelhado com massa e feijão verde  
SOBREMESA	Fruta da época
4ª FEIRA	
SOPA	Sopa de feijão manteiga com hortaliça
ALMOÇO	Carne de porco à Portuguesa com arroz e cenoura cozida 
PRATO DIETA	Peito de frango cozido com arroz branco e cenoura cozida
JANTAR	Rissóis de pescada com açorda e salada de alface e tomate                
PRATO DIETA	Pescada cozida com batata e salada de alface e tomate  
SOBREMESA	Fruta da época
5ª FEIRA	
SOPA	Sopa de agrião
ALMOÇO	Tranches de salmão com batata cozida e salada mista  
PRATO DIETA	Pescada cozida com batata e salada mista  
JANTAR	Bifinhos de peru com natas e cogumelos com massa e salada de alface, pepino e milho         
JANTAR DIETA	Peru estufado simples com massa e salada de alface, pepino e milho             
SOBREMESA	Gelatina  /Fruta da época
6ª FEIRA	
SOPA	Creme de cenoura
ALMOÇO	Esparguete à Bolonhesa e salada mista    
PRATO DIETA	Bife de frango grelhado com massa farfalle e salada de alface    
JANTAR	Red fish assado no forno com arroz de grêlos 
JANTAR DIETA	Red fish cozido com arroz branco e grêlos 
SOBREMESA	Fruta da época
SÁBADO	
SOPA	Caldo verde 
ALMOÇO/DIETA IDOSOS	Peixe espada preto grelhado com batata, cenoura e espinafres cozidos 
JANTAR/ DIETA IDOSOS	Cubinhos de peru com molho de laranja massa e mix de legumes               / Cubinhos de peru estufado simples com massa e mix de legumes   
SOBREMESA	Fruta da época
DOMINGO	
SOPA	Creme de alface
ALMOÇO/DIETA IDOSOS	Vitela estufada com arroz e salada mista  / Frango corado simples com batata e salada mista 
JANTAR /DIETA IDOSOS	Pasteis de bacalhau com arroz de tomate e salada de alface e cebola              / Pescada cozida com batata e salada de alface e cebola   
SOBREMESA	Fruta da época

Legenda:  Aipo;  Amendoins;  Crustáceos;  Trigo;  Leite;  Moluscos;  Mostarda;  Ovos;  Peixe;
 Sésamo;  Soja;  Sulfitos;  Tremoços;  Frutos de casca.

Nota: Ementa sujeita a alterações.

Ementas elaboradas pela nutricionista Dália Santos (CP 1345N)



SEMANA de 11 a 17 Novembro /2024

2ª FEIRA	
SOPA	Creme de abóbora com curgete
ALMOÇO	Cubinhos de peru guisados com massa e macedónia   
PRATO DIETA	Bife de frango grelhado com arroz e espinafres
JANTAR	Maruca estufada com arroz branco e feijão verde 
PRATO DIETA	Maruca estufada simples com arroz branco e feijão verde 
SOBREMESA	Fruta da época
3ª FEIRA	
SOPA	Sopa da Horta
ALMOÇO	Filetes de pescada com arroz e mix de legumes   
PRATO DIETA	Red fish cozido com batata, cenoura e feijão verde 
JANTAR	Frango guisado com batata, cenoura e ervilhas 
PRATO DIETA	Frango guisado com batata, cenoura e ervilhas 
SOBREMESA	Fruta da época
4ª FEIRA	
SOPA	Sopa de couve-flor
ALMOÇO	Pá de porco com arroz alegre 
PRATO DIETA	Bife de frango grelhado com batata cozida e macedónia
JANTAR	Massada de peixe com ervas aromáticas e salada mista   
PRATO DIETA	Pescada cozida com batata e salada  
SOBREMESA	Fruta da época
5ª FEIRA	
SOPA	Sopa de grão com espinafres
ALMOÇO	Solha frita com arroz de ervilhas e cenoura ralada   
PRATO DIETA	Pescada cozida com arroz branco e cenoura ralada  
JANTAR	Quiche com bacon e alho francês com salada mista   
PRATO DIETA	Bife de frango grelhado com batata e brócolos
SOBREMESA	Fruta da época
6ª FEIRA	
SOPA	Creme de legumes
ALMOÇO	Almondegas com molho de tomate, esparguete e cubinhos de cenoura    
PRATO DIETA	Hambúguer grelhado com limão, massa e salada de tomate e orégãos  
JANTAR	Salmão grelhado com arroz e juliana de legumes 
PRATO DIETA	Salmão grelhado com arroz e juliana de legumes 
SOBREMESA	Fruta da época
SÁBADO	
SOPA	Sopa à Lavrador  
ALMOÇO/DIETA	Bacalhau com batata cozida, ovo e legumes  
JANTAR/DIETA IDOSOS	Entrecosto no forno com massa e macedónia  
SOBREMESA	Fruta da época
DOMINGO	
SOPA	Sopa de agrião
ALMOÇO/DIETA	Bochechas de porco com puré de batata e feijão verde    / Bochechas de porco simples com arroz branco e feijão verde 
JANTAR/DIETA	Medalhões de pescada estufados com massa e pimentos   
SOBREMESA	Fruta da época

Legenda:  Aipo;  Amendoins;  Crustáceos;  Trigo;  Leite;  Moluscos;  Mostarda;  Ovos;  Peixe;
 Sésamo;  Soja;  Sulfitos;  Tremoços;  Frutos de casca.

Nota: Ementa sujeita a alterações.

Ementas elaboradas pela nutricionista Dália Santos (CP 1345N)



SEMANA de 18 a 24 de Novembro /2024

2ª FEIRA	
SOPA	Creme de cenoura
ALMOÇO	Strogonoff de peru com cogumelos, arroz branco e feijão verde  
PRATO DIETA	Pernas de frango cozidas com arroz e cenoura cozida
JANTAR	Tentáculos de pota à lagareiro com batata e salada de alface e tomate  
PRATO DIETA	Pescada cozida com batata e salada de alface e tomate  
SOBREMESA	Fruta da época
3ª FEIRA	
SOPA	Sopa de couve-galega
ALMOÇO	Filetes de pescada com arroz e salada mista  
PRATO DIETA	Peixe espada grelhado com batata cozida e salada de alface  
JANTAR	Febras grelhadas com arroz de feijão e cubinhos de cenoura
PRATO DIETA	Bife de peru grelhado com arroz e cubinhos de cenoura
SOBREMESA	Fruta da época
4ª FEIRA	
SOPA	Creme de curgete com coentros
ALMOÇO	Carne de porco estufada com couve lombardo e arroz branco  
PRATO DIETA	Carne de vaca cozida com massa cotovelo e couve lombardo  
JANTAR	Arroz de bacalhau com feijão e espinafres  
PRATO DIETA	Pescada cozida com batata e espinafres salteados 
SOBREMESA	Fruta da época
5ª FEIRA	
SOPA	Sopa de brócolos
ALMOÇO	Tranches de pescada em cama de legumes e batata cozida 
PRATO DIETA	Pescada grelhada com batata e juliana de legumes 
JANTAR	Arroz de aves (frango e peru) com salada de alface e pepino  
PRATO DIETA	Arroz de aves (frango e peru) com salada de alface e pepino  
SOBREMESA	Gelatina  Fruta da época
6ª FEIRA	
SOPA	Creme de ervilhas
ALMOÇO	Massada de frango com feijão verde   
PRATO DIETA	Bife de peru grelhado com arroz branco e cenoura ralada
JANTAR IDOSOS	Filetes de pescada no forno com arroz de coentros e brócolos 
PRATO DIETA	Pescada com arroz de alho e brócolos 
SOBREMESA	Fruta da época
SÁBADO	
SOPA	Sopa da pedra 
ALMOÇO/ DIETA IDOSOS	Carapaus grelhados com molho à espanhola com batata cozida e salada mista   /Carapaus grelhados com batata cozida e salada mista  
JANTAR /DIETA IDOSOS	Bifinhos de frango com massa e salada de alface e tomate   
SOBREMESA	Fruta da época
DOMINGO	
SOPA	Sopa de macedónia
ALMOÇO/DIETA IDOSOS	Cubinhos de peru no forno com molho de laranja, arroz branco e mix de legumes  /Bifinho de peru grelhado com arroz branco e mix de legumes
JANTAR /DIETA IDOSOS	Salada quente de pescada (batata, cenoura, pescada, ovo, feijão verde)  
SOBREMESA	Fruta da época

Legenda:  Aipo;  Amendoins;  Crustáceos;  Trigo;  Leite;  Moluscos;  Mostarda;  Ovos;  Peixe;
 Sésamo;  Soja;  Sulfitos;  Tremoços;  Frutos de casca.

Nota: Ementa sujeita a alterações.

Ementas elaboradas pela nutricionista Dália Santos (CP 1345N)

SEMANA de 25 Novembro a 01 de Dezembro /2024

2ª FEIRA	
SOPA	Creme de legumes
ALMOÇO	Carne de porco com arroz de cenoura e salada de alface   
PRATO DIETA	Bife de frango grelhado com arroz e salada de alface 
JANTAR	Feijão frade com batata, ovo, cavala com salada de alface    
PRATO DIETA	Pescada com ovo e batata cozida com salada de alface   
SOBREMESA	Fruta da época
3ª FEIRA	
SOPA	Sopa de espinafres
ALMOÇO	Douradinhos no forno com arroz de legumes   
PRATO DIETA	Pescada cozida com batata e brócolos salteados 
JANTAR	Esparguete à bolonhesa com cubinhos de cenoura  
PRATO DIETA	Hambúrguer misto grelhado com limão e esparguete com cenoura cozida   
SOBREMESA	Fruta da época
4ª FEIRA	
SOPA	Sopa de abóbora com nabo
ALMOÇO	Cubinhos de peru estufados com massa e feijão verde   
PRATO DIETA	Carne de vaca cozida com legumes e arroz branco
JANTAR IDOSOS	Pescada cozida com batata com salada de tomate, cebola e orégãos  
PRATO DIETA	Pescada cozida com batata com salada de tomate, cebola e orégãos  
SOBREMESA	Fruta da época
5ª FEIRA	
SOPA	Sopa de feijão encarnado com lombardo
ALMOÇO	Empadão de cavala com salada de alface e milho   
PRATO DIETA	Pescada cozida com arroz e cenoura cozida 
JANTAR	Estufado de peru com legumes (cenoura e courgete) e massa  
PRATO DIETA	Bife de frango com massa e macedónia  
SOBREMESA	Fruta da época
6ª FEIRA	
SOPA	Sopa de nabiças
ALMOÇO	Jardineira de porco
PRATO DIETA	Bife de frango grelhado com massa e mix de legumes  
JANTAR	Medalhões de pescada estufados simples com batata e mix de legumes 
PRATO DIETA	Medalhões de pescada estufados simples com batata e mix de legumes 
SOBREMESA	Salada de frutas ou Fruta da época
SÁBADO	
SOPA	Sopa de grelos
ALMOÇO /DIETA IDOSOS	Solha grelhada com batata cozida e salada de beterraba, nabo e cenoura ralada  
JANTAR /DIETA IDOSOS	Red fish cozido com arroz branco e grêlos 
SOBREMESA	Fruta da época
DOMINGO	
SOPA	Creme de cenoura com coentros
ALMOÇO /DIETA IDOSOS	Costeletas com cogumelos, batata à padeiro e feijão verde salteado  / Borrego assado simples com batata cozida e feijão verde
JANTAR /DIETA IDOSOS	Pataniscas de peixe com arroz de feijão e salada mista    / Maruca cozida com batata e salada mista 
SOBREMESA	Arroz-doce   ou Fruta da época

Legenda:  Alface;  Arroz;  Amendoins;  Crustáceos;  Trigo;  Leite;  Moluscos;  Mostarda;  Ovos;  Peixe;
 Sésamo;  Soja;  Sulfitos;  Tremoços;  Frutos de casca.

Nota: Ementa sujeita a alterações.

Ementas elaboradas pela nutricionista Dália Santos (CP 1345N)