

SEMANA de 03 a 09 Fevereiro /2025















2ª FEIRA	
SOPA	Creme de cenoura com coentros
ALMOÇO	Strogonoff de peru com arroz de açafraão
PRATO DIETA	Tirinhas de peru estufadas simples com arroz branco
JANTAR	Jardineira de pota
PRATO DIETA	Jardineira ao natural de pota
SOBREMESA	Fruta da época
3ª FEIRA	
SOPA	Juliana de legumes
ALMOÇO	Bolonhesa de atum
PRATO DIETA	Massinha de peixe (pescada) simples
JANTAR	Bifanas de cebolada com puré e salada de alface e milho
PRATO DIETA	Bifana grelhada com massa e salada de alface e milho
SOBREMESA	Fruta da época
4ª FEIRA	
SOPA	Sopa de feijão manteiga com hortaliça
ALMOÇO	Arroz à valenciana
PRATO DIETA	Arroz de frango
JANTAR	Costeletas de porco com arroz de alho com feijão verde
PRATO DIETA	Costeleta grelhada com arroz e feijão verde
SOBREMESA	Fruta da época
5ª FEIRA	
SOPA	Sopa de agrião
ALMOÇO	Pescada cozida com batata e salada de alface, cebola e pepino
PRATO DIETA	Pescada cozida com batata e salada de alface, cebola e pepino
JANTAR	Hambúrguer misto com massa tricolor e salada de alface, milho e tomate
JANTAR DIETA	Hambúrguer misto com massa tricolor e salada de alface, milho e tomate
SOBREMESA	Fruta da época
6ª FEIRA	
SOPA	Creme de alface
ALMOÇO	Chili com carne com arroz branco
PRATO DIETA	Picadinho de carne estufada simples com arroz branco
JANTAR	Dourada no forno com batata assada, tomate e pimentos
JANTAR DIETA	Dourada no forno com batata assada, tomate e pimentos
SOBREMESA	Fruta da época
SÁBADO	
SOPA	Canja de galinha
ALMOÇO/DIETA IDOSOS	Rissóis de camarão com arroz de tomate e salada mista / Pescada com ervas aromáticas com arroz branco e salada mista
JANTAR/ DIETA IDOSOS	Carne de vaca estufada com legumes e massa / Carne de vaca estufada ao natural com legumes e massa
SOBREMESA	Fruta da época
DOMINGO	
SOPA	Sopa de alho francês
ALMOÇO/DIETA IDOSOS	Pernas de frango assadas com batata à Padeiro e salada de alface roxa, milho e nabo ralado / Pernas de frango assado simples com batata cozida e salada de alface roxa, milho e nabo ralado
JANTAR /DIETA IDOSOS	Pescada com molho de manteiga e limão com arroz de ervilhas e salada de alface e cebola / Medalhões de pescada com arroz branco e salada de alface e cebola
SOBREMESA	Fruta da época/ Gelatina

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 10 a 16 Fevereiro/ 2025


























































2ª FEIRA	
SOPA	Creme de brócolos
ALMOÇO	Macarronada com carne, cenoura e feijão verde  
PRATO DIETA	Carne de vaca cozida com esparguete e salada de alface e pepino  
JANTAR	Abrótea assada com arroz de tomate e cenoura ralada  
PRATO DIETA	Abrótea cozida com arroz branco com cenoura ralada  
SOBREMESA	Fruta da época
3ª FEIRA	
SOPA	Sopa de abóbora com hortelã
ALMOÇO	Douradinhos no forno com salada russa   
PRATO DIETA	Pescada cozida com arroz branco e ratatouille 
JANTAR	Cubinhos de frango estufados com legumes (cenoura e ervilhas) e massa  
PRATO DIETA	Cubinhos de peru estufados simples com legumes (cenoura e ervilhas) e massa  
SOBREMESA	Fruta da época
4ª FEIRA	
SOPA	Sopa juliana
ALMOÇO	Estufadinho de peru com arroz
PRATO DIETA	Cubinhos de peru com legumes e arroz branco
JANTAR	Empadão de cavala com brócolos salteados   
PRATO DIETA	Empadão de cavala e brócolos cozidos   
SOBREMESA	Fruta da época
5ª FEIRA	
SOPA	Creme de ervilhas
ALMOÇO	Massinha do mar com salmão e escamudo   
PRATO DIETA	Red fish grelhado com batata cozida e feijão verde 
JANTAR	Lombo de porco com massa tricolor e assado de legumes  
PRATO DIETA	Frango cozido com massa e legumes cozidos  
SOBREMESA	Fruta da época
6ª FEIRA	
SOPA	Sopa de nabijas
ALMOÇO	Carne assada com arroz de legumes
PRATO DIETA	Bifinho de peru grelhado com esparguete e salada de alface  
JANTAR	Saladinha de batata com atum e mix de legumes  
PRATO DIETA	Saladinha de batata com atum e mix de legumes  
SOBREMESA	Fruta da época
SÁBADO	
SOPA	Sopa de feijão encarnado com couve lombardo
ALMOÇO/DIETA	Pota à lagareiro  / pescada cozida com batata e salada mista  
JANTAR/DIETA IDOSOS	Bifinhos de frango com natas e cogumelos com massa e legumes salteados   / Estufado de frango com legumes (curgete e cenoura) e massa  
SOBREMESA	Fruta da época
DOMINGO	
SOPA	Creme de cenoura com coentros
ALMOÇO/DIETA	Feijoada à transmontana   / Bife de peru com arroz de cenoura e salada mista 
JANTAR/DIETA	Filetes de pescada com salada russa   / Salada russa com atum (dieta)  
SOBREMESA	Fruta da época/Leite creme 















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 17 a 23 Fevereiro/2025




















































2ª FEIRA	
SOPA	Creme de couve-flor
ALMOÇO	Hambúrguer de vaca com massa fusilli tricolor e salada mista   
PRATO DIETA	Hambúrguer de vaca grelhado com fusilli e salada mista   
JANTAR	Caldeirada de peixe (pescada, raia e lulas) com salada de alface e pepino   
PRATO DIETA	Pescada cozida com batata e couve coração 
SOBREMESA	Fruta da época
3ª FEIRA	
SOPA	Sopa de feijão verde
ALMOÇO	Paloco à Gomes de Sá   
PRATO DIETA	Pescada à Gomes de Sá  
JANTAR	Panados de peru com limão com massa e salada de tomate e pepino   
PRATO DIETA	Hambúrguer de aves grelhado com massa e salada de tomate e pepino   
SOBREMESA	Fruta da época
4ª FEIRA	
SOPA	Sopa de cenoura com couve-lombarda
ALMOÇO	Arroz de aves e salada de tomate, pepino e alface 
PRATO DIETA	Arroz de aves e salada de tomate, pepino e alface 
JANTAR	Bife de atum estufado com tomate e cogumelos com arroz de milho e salada de alface e pepino  
PRATO DIETA	Bife de atum estufado simples com arroz de milho e salada de alface e pepino  
SOBREMESA	Fruta da época
5ª FEIRA	
SOPA	Sopa da horta (feijão manteiga, repolho e cenoura)
ALMOÇO	Pescada com batata cozida, legumes e ovo  
PRATO DIETA	Pescada com batata cozida, legumes e ovo  
JANTAR	Costeletas com massa e salada de tomate, cebola e orégãos   
PRATO DIETA	Costeletas grelhada com massa e salada de tomate, cebola e orégãos   
SOBREMESA	Gelatina  /Fruta da época
6ª FEIRA	
SOPA	Aveludado de curgete
ALMOÇO	Peito de frango com massa e feijão verde  
PRATO DIETA	Peito de frango com massa e feijão verde  
JANTAR IDOSOS	Peixe espada grelhado com arroz e salada de alface e cenoura ralada  
PRATO DIETA	Peixe espada grelhado com arroz e salada de alface e cenoura ralada  
SOBREMESA	Fruta da época
SÁBADO	
SOPA	Sopa de chuchu
ALMOÇO/ DIETA IDOSOS	Bacalhau com natas    / Bacalhau cozido com batata e cenoura cozida  
JANTAR /DIETA IDOSOS	Pá de porco com arroz de ervilhas e cenoura com salada de alface e beterraba  / Pá de porco ao natural com arroz e salada de alface e beterraba 
SOBREMESA	Gelatina/ Fruta da época
DOMINGO	
SOPA	Caldo verde  / sopa de legumes (dieta)
ALMOÇO/DIETA IDOSOS	Enspado de borrego com brócolos
JANTAR /DIETA IDOSOS	Pescada à fricassé com arroz branco e salada mista   / Pescada cozida com arroz branco e salada mista 
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 24 Fevereiro a 02 de Março /2025

2ª FEIRA	
SOPA	Creme de brócolos
ALMOÇO	Guisado de carne com massa penne e cubinhos de cenoura  
PRATO DIETA	Bife de peru grelhado com massinha e feijão verde  
JANTAR IDOSOS	Paloco à espiritual    
PRATO DIETA	Posta de atum no forno com batata cozida e espinafres salteados 
SOBREMESA	Fruta da época
3ª FEIRA	
SOPA	Caldo verde  /Sopa de alho francês (dieta)
ALMOÇO	Empadão de cavala    
PRATO DIETA	Saladinha quente de peixe  
JANTAR	Perna de peru assada com arroz e legumes salteados
PRATO DIETA	Perna de peru assada com arroz e legumes salteados
SOBREMESA	Fruta da época
4ª FEIRA	
SOPA	Sopa juliana
ALMOÇO	Almôndegas mistas com esparguete e molho de tomate   
PRATO DIETA	Hambúrguer grelhado com massa e macedónia  
JANTAR	Pasteis de bacalhau com arroz de tomate e salada  
PRATO DIETA	Bacalhau cozido com todos  
SOBREMESA	Fruta da época
5ª FEIRA	
SOPA	Creme de cenoura com coentros
ALMOÇO	Pescada de cebolada com batata cozida e legumes 
PRATO DIETA	Pescada com batata cozida e legumes 
JANTAR	Massada com cubinhos de peru e salada de alface, pepino e cenoura ralada   
PRATO DIETA	Massada com cubinhos de peru e salada de alface, pepino e cenoura ralada   
SOBREMESA	Fruta da época
6ª FEIRA	
SOPA	Sopa de Agrião
ALMOÇO	Frango assado com arroz de grelos
PRATO DIETA	Frango cozido com arroz e salada mista 
JANTAR	Red fish grelhado com batata cozida e mix de legumes 
PRATO DIETA	Red fish grelhado com batata cozida e mix de legumes 
SOBREMESA	Fruta da época
SÁBADO	
SOPA	Sopa de grão
ALMOÇO /DIETA IDOSOS	Carapaus com molho à espanhola com batata cozida e salada de alface, tomate e pepino   /Carapaus grelhados com batata cozida e salada de alface, tomate e pepino  
JANTAR /DIETA IDOSOS	Panados de frango com massa e macedónia   / Bifinhos de frango com massa e macedónia  
SOBREMESA	Fruta da época
DOMINGO	
SOPA	Sopa de repolho
ALMOÇO /DIETA IDOSOS	Rancho à Minhota  
JANTAR /DIETA IDOSOS	Bacalhau com broa e espinafres   / Bacalhau cozido com batata e espinafres salteados 
SOBREMESA	Arroz-doce  

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)