
































































## SEMANA de 06 a 12 de Janeiro /2025







2ª FEIRA	
SOPA	Creme de cenoura
ALMOÇO	Panados de frango com arroz alegre  
PRATO DIETA	Bife de frango grelhado com arroz e salada de alface
JANTAR	Red fish assado com arroz branco e grelos 
PRATO DIETA	Red fish cozido com arroz branco e grelos 
SOBREMESA	Fruta da época
3ª FEIRA	
SOPA	Juliana de legumes
ALMOÇO	Meia desfeita de paloco e salada de alface frisada, tomate e cenoura ralada   
PRATO DIETA	Salada quente de pescada (batata, cenoura, feijão-verde, pescada e brócolos) 
JANTAR	Perna de peru assada com arroz branco e feijão verde
PRATO DIETA	Perna de peru assada simples com arroz branco e feijão verde
SOBREMESA	Fruta da época
4ª FEIRA	
SOPA	Sopa de feijão manteiga com hortaliça
ALMOÇO	Carne de porco guisada com massa farfalle  
PRATO DIETA	Peito de frango cozido com arroz branco e cenoura cozida
JANTAR	Rissóis de pescada com arroz de tomate 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	Empadão de cavala   
PRATO DIETA	Pescada cozida com batata e espinafres salteados 
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	Sopa de alho francês
ALMOÇO	Feijoada de carnes  
PRATO DIETA	Carne de vaca cozida com batata e feijão verde 
JANTAR	Escamudo em molho de azeite com batata e cenoura 
JANTAR DIETA	Escamudo cozido com batata e cenoura 
SOBREMESA	Fruta da época
SÁBADO	
SOPA	Caldo verde 
ALMOÇO/DIETA IDOSOS	Perca cozida com batata, cenoura e espinafres cozidos 
JANTAR/ DIETA IDOSOS	Esparguete à bolonhesa com cubinhos de cenoura   / Cubinhos de vitela estufados simples com massa e cubinhos de cenoura  
SOBREMESA	Fruta da época
DOMINGO	
SOPA	Creme de alface
ALMOÇO/DIETA IDOSOS	Peito de frango corado com molho de laranja, massa e mix de legumes   / Frango corado simples com massa e mix de legumes  
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 cenoura  
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 13 a 19 Janeiro /2025












































2ª FEIRA	
SOPA	Creme de abóbora com curgete
ALMOÇO	Rolo de carne misto (fiambre e queijo) com macaronette      
PRATO DIETA	Bife de frango grelhado com arroz e espinafres
JANTAR	Arroz de peixe com ervas aromáticas e salada mista    
PRATO DIETA	Pescada cozida com batata e salada mista  
SOBREMESA	Fruta da época
3ª FEIRA	
SOPA	Sopa da Horta
ALMOÇO	Salmão com batata e cenoura cozida 
PRATO DIETA	Red fish cozido com batata, cenoura e feijão verde 
JANTAR	Peru guisado com arroz, cenoura e ervilhas 
PRATO DIETA	Peru guisado com arroz, cenoura e ervilhas 
SOBREMESA	Fruta da época
4ª FEIRA	
SOPA	Sopa de couve-flor
ALMOÇO	Frango estufado com massa e legumes  
PRATO DIETA	Bife de peru grelhado com batata cozida e mix de legumes
JANTAR	Filetes de pescada fritos com arroz de coentros e feijão verde  
PRATO DIETA	Maruca estufada com arroz branco e feijão verde 
SOBREMESA	Fruta da época
5ª FEIRA	
SOPA	Sopa de grão com espinafres
ALMOÇO	Solha frita com arroz de feijão 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	Carne de porco à portuguesa   
PRATO DIETA	Hambúguer grelhado com limão, massa e salada de tomate, cebola 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	Tentáculos de pota à lagareiro com salada de alface     / Pota grelhada com batata cozida e salada de alface  
JANTAR/DIETA IDOSOS	Entrecosto no forno com massa e macedónia   / 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 20 a 26 de Janeiro /2025











2ª FEIRA	
SOPA	Creme de cenoura
ALMOÇO	Empadão de carne com arroz 
PRATO DIETA	Pernas de frango cozidas com arroz e cenoura cozida
JANTAR	Pescada cozida 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	Paloco com natas e salada mista   
PRATO DIETA	Peixe espada grelhado com batata cozida e salada de alface   
JANTAR	Febras grelhadas com massa fusilli 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	Pá de porco estufada com legumes e massa   
PRATO DIETA	Carne de vaca cozida com massa cotovelo e legumes   
JANTAR	Arroz de bacalhau com feijão e espinafres   
PRATO DIETA	Estufado de peixe com batata e espinafres salteados 
SOBREMESA	Fruta da época
5ª FEIRA	
SOPA	Sopa de brócolos
ALMOÇO	Medalhões de pescada em camada 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	Frango assado com arroz e cenoura ralada
PRATO DIETA	Bife de peru grelhado com arroz branco e salada mista 
JANTAR IDOSOS	Peixinhos no forno com arroz de coentros e feijão verde 
PRATO DIETA	Pescada com arroz de alho e feijão verde 
SOBREMESA	Fruta da época
SÁBADO	
SOPA	Sopa da pedra 
ALMOÇO/ DIETA IDOSOS	Bacalhau cozido com batata e couves 
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	Dobrada com feijão branco  /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 27 Janeiro a 02 de Fevereiro /2025

2ª FEIRA	
SOPA	Creme de legumes
ALMOÇO	Peru aos cubos com arroz e salada de alface 
PRATO DIETA	Bife de frango grelhado com arroz e salada de alface 
JANTAR	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
3ª FEIRA	
SOPA	Sopa de espinafres
ALMOÇO	Salada quente de pescada  
PRATO DIETA	Pescada cozida com batata e brócolos salteados 
JANTAR	Hambúguer misto grelhado com limão e esparguete com cenoura cozida     
PRATO DIETA	Hambúguer misto grelhado com limão e esparguete com cenoura cozida     
SOBREMESA	Fruta da época
4ª FEIRA	
SOPA	Sopa de abóbora com nabo
ALMOÇO	Peito de frango com cenoura e esparguete  
PRATO DIETA	Carne de vaca cozida com legumes e arroz branco
JANTAR IDOSOS	Feijão frade com batata, ovo e atum com salada de alface    
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	Filetes panados com arroz de legumes    
PRATO DIETA	Maruca cozida com arroz e cenoura cozida 
JANTAR	Estufado de peru com legumes (cenoura e curgete) 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	Bacalhau espiritual com salada mista    
PRATO DIETA	Pescada cozida com batata e salada mista  
SOBREMESA	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	Bifinhos de frango com massa e salada de alface e tomate 
SOBREMESA	Fruta da época
DOMINGO	
SOPA	Creme de cenoura com coentros
ALMOÇO /DIETA IDOSOS	Coelho à caçador com batata cozida ervilhas e cenoura/ Coelho estufado simples com batata cozida e cenoura cozida
JANTAR /DIETA IDOSOS	Pataniscas de peixe com arroz de feijão e salada mista     / Maruca cozida com arroz e salada mista  
SOBREMESA	Arroz-doce   ou 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)