


















































































## SEMANA de 01 a 05 de Julho /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	Paloco à Brás com 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 grelos 
JANTAR DIETA	Red fish cozido com arroz branco e grêlos 
SOBREMESA	Fruta da época
SÁBADO	
SOPA	Caldo verde 
ALMOÇO/DIETA IDOSOS	Peixe espada preto 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 08 a 12 Julho /2024

2ª FEIRA	
SOPA	Creme de abóbora com curgete
ALMOÇO	Rolo de carne com queijo e fiambre e arroz alegre
PRATO DIETA	Bife de frango grelhado com arroz e espinafres
JANTAR	Maruca estufada com arroz branco e feijão verde
PRATO DIETA	Maruca estufada 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	Cubinhos de peru guisados com massa e macedónia
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, espirais tricolor e cubinhos de cenoura
PRATO DIETA	Hambúrguer 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	Lombo de porco no forno com puré de batata e feijão verde  / Bochechas de porco 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 15 a 19 de Julho /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 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 massa e 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 feijão verde 
PRATO DIETA	Pescada com arroz de alho e feijão verde 
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 22 a 26 de Julho /2024

2ª FEIRA	
SOPA	Creme de legumes
ALMOÇO	Carne de porco com massa penne 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 bolonesa 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:**  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 29 de Julho a 2 de Agosto /2024

2ª FEIRA	
SOPA	Creme de couve-flor
ALMOÇO	Rojões de porco guisados com cenoura, ervilhas e arroz branco 
PRATO DIETA	Bife de frango grelhado com arroz e cenoura cozida
JANTAR	Maruca cozida com batata, cenoura e brócolos 
PRATO DIETA	Maruca cozida com batata, cenoura e brócolos 
SOBREMESA	Fruta da época
3ª FEIRA	
SOPA	Sopa de agrião
ALMOÇO	Esparguete do mar (medalhões de pescada e delícias do mar) com salada de alface e cenoura ralada   
PRATO DIETA	Perca no forno ao natural com batata cozida e feijão verde 
JANTAR	Arroz de aves no tacho 
PRATO DIETA	Arroz de frango
SOBREMESA	Fruta da época
4ª FEIRA	
SOPA	Sopa da horta
ALMOÇO	Cubinhos de peru estufados com cenoura e batata corada
PRATO DIETA	Peru grelhado com batata e couve-lombarda
JANTAR IDOSOS	Medalhões de pescada com tomate com cogumelos e arroz branco 
PRATO DIETA	Medalhões de pescada com arroz branco 
SOBREMESA	Fruta da época
5ª FEIRA	
SOPA	Sopa de grão com hortaliça
ALMOÇO	Saladinha quente de peixe (pescada, batata, ovo e macedónia)  
PRATO DIETA	Pescada grelhada com arroz branco e juliana de legumes 
JANTAR	Salsichas enroladas em couve lombardo com arroz branco 
PRATO DIETA	Bife de frango grelhado com arroz e couve-lombarda
SOBREMESA	Fruta da época
6ª FEIRA	
SOPA	Sopa de cenoura e feijão verde
ALMOÇO	Frango estufado com massa tricolor e salada quente  
PRATO DIETA	Bife de peru grelhado com massa e salada de alface, cenoura ralada e beterraba   
JANTAR	Salada russa   
PRATO DIETA	Salada russa   
SOBREMESA	Fruta da época
SÁBADO	
SOPA	Creme de alface
ALMOÇO /DIETA IDOSOS	Posta de bacalhau assada com batata e salada mista  
JANTAR /DIETA IDOSOS	Lombo de porco com massa e feijão verde  
SOBREMESA	Fruta da época
DOMINGO	
SOPA	Sopa da pedra
ALMOÇO /DIETA IDOSOS	Bifinhos de peru com natas e cogumelos com massa e salada de tomate e oregãos    
JANTAR /DIETA IDOSOS	Rissóis de pescada com macedónia     / Pescada cozida com todos  
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)



**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)