

SEMANA de 07 a 13 Outubro /2024

2ª FEIRA	
SOPA	Creme de cenoura com coentros
ALMOÇO	Perna de peru assada (fatiada) com massa farfalle e salada mista   
PRATO DIETA	Perna de peru assada ao natural com massa farfalle e curgete  
JANTAR	Jardineira de pota com batata, cenoura e ervilha 
PRATO DIETA	Jardineira de pota com batata, cenoura e ervilha 
SOBREMESA	Fruta da época
3ª FEIRA	
SOPA	Juliana de legumes
ALMOÇO	Empadão de atum  
PRATO DIETA	Lombinhos de pescada cozida com arroz e salada de tomate e pepino  
JANTAR	Panados de porco com massa 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 de carnes
PRATO DIETA	Cubinhos de peru com massa e cenoura cozida  
JANTAR	Filetes de pescada fritos com arroz de coentros e feijão verde   
PRATO DIETA	Pescada com arroz de alho e feijão verde 
SOBREMESA	Fruta da época
5ª FEIRA	
SOPA	Sopa de agrião
ALMOÇO	Paloco à brás com salada de alface, cebola e pepino   
PRATO DIETA	Pescada cozida com batata e legumes cozidos 
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	Hambúrguer de aves com arroz e salada mista 
PRATO DIETA	Carne de vaca cozida com batata e feijão verde
JANTAR	Massada de atum e salada de alface e cenoura ralada    
JANTAR DIETA	Massada de atum e salada de alface e cenoura ralada    
SOBREMESA	Fruta da época
SÁBADO	
SOPA	Canja de galinha  
ALMOÇO/DIETA IDOSOS	Pasteis de bacalhau com arroz de feijão e salada mista   /Pescada com ervas aromáticas, arroz branco com salada mista  
JANTAR/ DIETA IDOSOS	Peru estufado com legumes e massa   / Peru estufado 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 de cebolada 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 14 a 20 Outubro/ 2024

2ª FEIRA	
SOPA	Creme de brócolos
ALMOÇO	Massada de carne de porco e salada de alface e pepino  
PRATO DIETA	Bife de frango grelhado com massa 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 arroz e salada mista   
PRATO DIETA	Pescada cozida com arroz branco e ratatouille 
JANTAR	Cubinhos de peru 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	Arroz de aves dourado no forno
PRATO DIETA	Carne de vaca cozida com legumes e arroz branco
JANTAR	Empadão de cavala com brócolos salteados    
PRATO DIETA	Empadão de cavala e brócolos salteados    
SOBREMESA	Fruta da época
5ª FEIRA	
SOPA	Creme de ervilhas
ALMOÇO	Pescada em molho de alho com batata cozida e macedónia 
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 nabiças
ALMOÇO	Almôndegas mistas com molho de tomate, esparguete e salada de alface e pepino   
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	Estufado de peru com legumes (curgete e cenoura) com massa   / Estufado de peru simples com legumes (curgete e cenoura) e massa  
SOBREMESA	Fruta da época
DOMINGO	
SOPA	Creme de cenoura com coentros
ALMOÇO/DIETA	Costeleta de porco à salsicheiro com arroz branco e gratinado de couve-flor, cenoura e brócolos   / Costeletas de porco com arroz branco e gratinado de couve flor, cenoura e brócolos
JANTAR/DIETA	Rissóis de pescada com salada russa     / Salada russa com atum  
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 21 a 27 Outubro/2024

2ª FEIRA	
SOPA	Creme de couve-flor
ALMOÇO	Strogonoff peru com massa fusilli e salada mista    
PRATO DIETA	Perna de frango cozida com massa farfalle e curgete  
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	Saladinha de pescada com grão 
PRATO DIETA	Filetes de pescada ao natural com arroz de legumes 
JANTAR	Panados de peru com limão com massa e salada de tomate e pepino   
PRATO DIETA	Hambúrguer de aves grelhado com massa e couve-flor   
SOBREMESA	Fruta da época
4ª FEIRA	
SOPA	Sopa de cenoura com couve-lombarda
ALMOÇO	Carne de porco à portuguesa com massa e salada de tomate, pepino e alface   
PRATO DIETA	Bife de peru grelhado com massa e feijão verde cozido  
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	Empadão de cavala com arroz e salada de alface e milho  
PRATO DIETA	Pescada cozida com batata e legumes cozidos 
JANTAR	Costeletas com batata corada e salada de tomate, cebola e orégãos 
PRATO DIETA	Costeletas grelhada com batata cozida e salada de tomate, cebola e orégãos 
SOBREMESA	Gelatina  /Fruta da época
6ª FEIRA	
SOPA	Aveludado de curgete
ALMOÇO	Frango assado com limão, massa tricolor e salada de tomate, alface e pepino   
PRATO DIETA	Hambúrguer de bovino grelhado com arroz branco e salada mista 
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 cozido com batata e cenoura cozida 
JANTAR /DIETA IDOSOS	Pernil de peru, arroz de açafraão com salada de alface e beterraba  / Pernil de peru ao natural com arroz de alho e salada de alface e beterraba 
SOBREMESA	Fruta da época
DOMINGO	
SOPA	Caldo verde  / sopa de legumes (dieta)
ALMOÇO/DIETA IDOSOS	Lombo de porco assado com batata corada e brócolos
JANTAR /DIETA IDOSOS	Bacalhau à Zé do pipó 
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 28 Outubro a 03 de Novembro /2024

2ª FEIRA	
SOPA	Creme de brócolos
ALMOÇO	Arroz à valenciana com salada de alface e milho   
PRATO DIETA	Carne de vaca estufada simples com puré de batata e salada de alface e milho  
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	Sopa de alho francês
ALMOÇO	Atum com feijão frade, batata e ovo cozido   
PRATO DIETA	Meia desfeita de pescada com ovo e salada mista   
JANTAR	Ervilhas guisadas com entrecosto e arroz branco
PRATO DIETA	Bife de frango grelhado com massa e cenoura cozida  
SOBREMESA	Fruta da época
4ª FEIRA	
SOPA	Caldo verde  / Sopa juliana (dieta)
ALMOÇO	Rolo de carne misto com massa   
PRATO DIETA	Frango cozido com massa e macedónia  
JANTAR	Saladinha de pescada, ovo, batata, cenoura e feijão verde   
PRATO DIETA	Saladinha de pescada, ovo batata, cenoura e feijão verde   
SOBREMESA	Fruta da época
5ª FEIRA	
SOPA	Creme de cenoura com coentros
ALMOÇO	Pescada cozida com todos  
PRATO DIETA	Red fish cozido com batata cozida e feijão verde 
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- FERIADO	
SOPA	
ALMOÇO	
PRATO DIETA	
JANTAR	
PRATO DIETA	
SOBREMESA	
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	Peito de peru assado com arroz alegre
JANTAR /DIETA IDOSOS	Bacalhau com broa e espinafres  
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)



**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)