



		Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-Feira
Almoço	Sopa*	S1				
		4 – 6 M S2 + Penca	S2 + Alho-Francês	S2 + Couve Branca	S2 + Repolho	S2 + Couve Coração
		6 – 8 M Com Frango	Com Pescada ^{2,4,14}	Com Frango	Com Pescada ^{2,4,14}	Com Frango
		Com Grão	Com Ovo ³	Com Feijão	Com Ovo ³	Com Ervilhas
Prato**	Ovolacto Vegetariano	Soja estufada com macarrão e cenoura às rodelas ^{1,3,6,10,12,11,8}	Ovos mexidos com arroz. Salada de alface, cenoura e cebola ^{12,3}	Feijão estufado com puré de batata. Salada de tomate e cebola ^{1,3,6,7,12}	Jardineira de legumes com ovos escalfados ^{12,3}	Estufado de ervilhas e cogumelos com arroz. Salada de cenoura, milho e beterraba ¹²
	Geral	Massa à Lavrador Simples (sem enchidos) ^{1,3,6,10,12}	Solha frita com arroz de tomate. Salada de alface, cenoura e cebola ^{2,4,12,14,1,3,6,7}	Lasanha de carnes. Salada de tomate e cebola ^{1,3,6,7,12}	Jardineira de pota ^{2,4,12,14}	Hambúrguer grelhado com arroz de ervilhas. Salada de cenoura, milho e beterraba ¹²
	4 – 6 M	Papa de Pera	Papa de Banana e Maçã	Papa de Maçã	Papa de Banana e Pera	Papa de Maçã e Pera
Sobremesa	6 – 8 M	Fruta da Época				

*S1: Sopa de Legumes 1 – Constituída por batata, cebola, cenoura;

S2: Sopa de Legumes 2 – Base constituída por batata, cebola, cenoura, curgete e abóbora.

** Prato de Consistência Mole.

Em caso de alergia ou intolerância alimentar, avisar um profissional da Instituição. **Alergénios Alimentares:** 1. Cereais c/ glúten; 2. Crustáceos; 3. Ovo; 4. Peixe; 5. Amendoin; 6. Soja; 7. Leite; 8. Frutos de casca rija; 9. Aipo; 10. Mostarda; 11. Sésamo; 12. Sulfítos; 13. Tremoço; 14. Moluscos.

A ementa poderá sofrer alterações.

Nutricionista Inês Estrela CP 4557N



Sopa


	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-Feira
	Penca	Alho-Francês	Repolho	Canja ^{1,3,6,10,12}	Creme de Legumes

Prato

Ovolacto Vegetariano	Soja estufada com macarrão e cenoura às rodelas ^{1,3,6,10,12,11,8}	Ovos mexidos com arroz. Salada de alface, cenoura e cebola ^{12,3}	Feijão estufado com puré de batata. Salada de tomate e cebola ^{1,3,6,7,12}	Jardineira de legumes com ovos escalfados ^{12,3}	Estufado de ervilhas e cogumelos com arroz. Salada de cenoura, milho e beterraba ¹²
-----------------------------	---	--	---	---	--

Almoço
Sobremesa

Geral	Massa à Lavrador Simples (sem enchidos) ^{1,3,6,10,12}	Solha frita com arroz de tomate. Salada de alface, cenoura e cebola ^{2,4,12,14,1,3,6,7}	Lasanha de carnes. Salada de tomate e cebola ^{1,3,6,7,12}	Jardineira de pota ^{2,4,12,14}	Hambúrguer grelhado com arroz de ervilhas. Salada de cenoura, milho e beterraba ¹²
Dieta Hipolipídica		Pescada estufada com arroz. Salada de alface, cenoura e cebola ^{2,4,12,14}			

Fruta da Época	Fruta da Época	Pudim ^{3,7} ou Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época
----------------	----------------	--	----------------	----------------

Em caso de alergia ou intolerância alimentar, avisar um profissional da Instituição. Alergénios Alimentares: 1. Cereais c/ glúten; 2. Crustáceos; 3. Ovo; 4. Peixe; 5. Amendoim; 6. Soja; 7. Leite; 8. Frutos de casca rija; 9. Aipo; 10. Mostarda; 11. Sésamo; 12. Sulfitos; 13. Tremoço; 14. Moluscos.

A ementa poderá sofrer alterações.

Nutricionista Inês Estrela CP 4557N





ALMOÇO | Plano de Ementa de 02/02/2026 a 08/02/2026

Segunda-Feira (02/02)	Sopa Enriquecida	Penca – com frango
	Dieta Geral	Massa à Lavrador ^{1,3,6,7,12,10}
	Dieta Cremosa	Carne de porco estufado com massa, cenoura e couve coração ^{12,1,3,6,10}
	Sobremesa	Fruta da Época
Terça-Feira (03/02)	Sopa Enriquecida	Alho-Francês – com pescada ^{2,4,14}
	Dieta Geral	Solha frita com arroz de tomate. Salada de alface, cenoura e cebola ^{2,4,12,14,1,3,6,7}
	Dieta Hipolipídica	Pescada estufada com arroz. Salada de alface, cenoura e cebola ^{2,4,12,14}
	Dieta Cremosa	Pescada estufada com arroz e cenoura cozida ^{2,4,12,14}
	Sobremesa	Fruta da Época
Quarta-Feira (04/02)	Sopa Enriquecida	Repolho – com pescada ^{2,4,14}
	Dieta Geral	Lasanha de carnes. Salada de tomate e cebola ^{12,1,3,6,7}
	Dieta Cremosa	Febras estufadas com batata, feijão-verde e cenoura cozida ¹²
	Sobremesa	Pudim ^{3,7}
Quinta-Feira (05/02)	Sopa Enriquecida	Canja ^{1,3,6,10,12} – com galinha
	Dieta Geral	Jardineira de pota ^{1,3,6,7,4,14,12}
	Dieta Cremosa	Jardineira de pota ^{1,3,6,7,4,12,14}
	Sobremesa	Fruta da Época
Sexta-Feira (06/02)	Sopa Enriquecida	Creme de Legumes – com frango
	Dieta Geral	Hambúrguer grelhado com arroz de ervilhas. Salada de cenoura, milho e beterraba ¹²
	Dieta Cremosa	Frango estufado com arroz de ervilhas e cenoura aos cubos cozida ^{12,1,3,6,10}
	Sobremesa	Fruta da Época
Sábado (07/02)	Sopa Enriquecida	Nabo e Feijão-frade – com perca ^{2,4,14}
	Dieta Geral	Maruca no forno com batata cozida e grelos salteados ^{12,2,4,14}
	Dieta Cremosa	Maruca estufada com batata e feijão-verde cozidos ^{12,2,4,14}
	Sobremesa	Fruta da Época
Domingo (08/02)	Sopa Enriquecida	Creme de Ervilhas – com porco
	Dieta Geral	Nacos de porco no forno com arroz malandrinho de legumes ¹²
	Dieta Cremosa	Porco estufado com arroz malandrinho de legumes ¹²
	Sobremesa	Gelatina ou Fruta da Época

Em caso de alergia ou intolerância alimentar, avisar um profissional da Instituição. Alergénios Alimentares: 1. Cereais c/ glúten; 2. Crustáceos; 3. Ovo; 4. Peixe; 5. Amendoim; 6. Soja; 7. Leite; 8. Frutos de casca rija; 9. Aipo; 10. Mostarda; 11. Sésamo; 12. Sulfítos; 13. Tremoço; 14. Moluscos.

A ementa poderá sofrer alterações.

JANTAR | Plano de Ementa de 02/02/2026 a 08/02/2026

Segunda-Feira (02/02)	Sopa Enriquecida	Penca – com frango
	Dieta Geral	Maruca cozida com batata e juliana de cenoura e couve branca ^{2,4,14,12}
	Dieta Cremosa	Maruca estufada com batata e juliana de cenoura e couve branca ^{2,4,14,12}
	Sobremesa	Fruta da Época
Terça-Feira (03/02)	Sopa Enriquecida	Alho-Francês – com pescada^{2,4,14}
	Dieta Geral	Perna de frango estufada com macedónia e esparguete cozido ^{1,3,6,10,12}
	Dieta Cremosa	Perna de frango estufada com macedónia e esparguete cozido ^{1,3,6,10,12}
	Sobremesa	Fruta da Época
Quarta-Feira (04/02)	Sopa Enriquecida	Repolho – com pescada^{2,4,14}
	Dieta Geral	Arroz malandrinho de tintureira com brócolos cozidos ^{2,4,14,3,12}
	Dieta Cremosa	Arroz malandrinho de tintureira com brócolos cozidos ^{2,4,12,14}
	Sobremesa	Fruta da Época
Quinta-Feira (05/02)	Sopa Enriquecida	Canja^{1,3,6,10,12} – com frango
	Dieta Geral	Bifes de frango estufados com espirais e feijão-verde salteado ^{1,3,6,10,12}
	Dieta Cremosa	Bifes de frango estufados com espirais e feijão-verde cozidos ^{12,1,3,6,10}
	Sobremesa	Gelatina ou Fruta da Época
Sexta-Feira (06/02)	Sopa Enriquecida	Creme de Legumes – com frango
	Dieta Geral	Pescada cozida com batata, ovo, cenoura e brócolos ^{2,4,12,14,3}
	Dieta Cremosa	Pescada estufada com batata, cenoura e brócolos ^{2,4,12,14}
	Sobremesa	Fruta da Época
Sábado (07/02)	Sopa Enriquecida	Nabo e Feijão-frade – com perca^{2,4,14}
	Dieta Geral	Salada russa de atum com ovo ^{2,4,14,6,12}
	Dieta Cremosa	Filetes de pescada estufados com salada russa ^{2,4,14,12}
	Sobremesa	Fruta da Época
Domingo (08/02)	Sopa Enriquecida	Creme de Ervilhas – com porco
	Dieta Geral	Macarronada de frango com pimento e cenoura às rodelas ^{12,1,3,6,10}
	Dieta Cremosa	Macarronada de frango com pimento e cenoura às rodelas ^{12,1,3,6,10}
	Sobremesa	Fruta da Época

Em caso de alergia ou intolerância alimentar, avisar um profissional da Instituição. Alergénios Alimentares: 1. Cereais c/ glúten; 2. Crustáceos; 3. Ovo; 4. Peixe; 5. Amendoim; 6. Soja; 7. Leite; 8. Frutos de casca rija; 9. Aipo; 10. Mostarda; 11. Sésamo; 12. Sulfítos; 13. Tremoço; 14. Moluscos.

A ementa poderá sofrer alterações.