



Sopa

	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-Feira
	S1*				
4 – 6 M	S2 + Brócolos	S2 + Nabiças	S2 + Couve Branca	S2 + Repolho	S2 + Couve Coração
6 – 8 M	Com Pescada ^{2,4,14}	Com Peru	Com Pescada ^{2,4,14}	Com Frango	Com Maruca ^{2,4,14}
	Com Grão	Com Ovo ³	Com Feijão	Com Macedónia	Com Ovo ³

Almoço

Prato**

Ovolacto Vegetariano	Grão estufado com esparguete. Salada de cenoura, beterraba e couve roxa ^{1,3,6,10,12}	Omelete com arroz primavera. Salada de alface e cebola ^{12,3}	Feijão estufado com massa cotovelo. Salada de alface, cenoura e milho ^{1,6,7,12,3,10}	Jardineira de legumes com salada de tomate e cebola ¹²	Ovos mexidos com cogumelos, acompanhados por arroz de legumes e feijão ^{3,12}
-----------------------------	--	--	--	---	--

Geral	Esparguete com atum. Salada de alface, beterraba e milho ^{12,2,4,14}	Almôndegas estufadas com arroz. Salada de cenoura, beterraba e couve roxa ^{1,3,6,10,12}	Peixe vermelho grelhado com batatinha assada. Salada de tomate e cebola ^{12,2,4,14}	Picadinho de aves estufado com massa cotovelo. Salada de alface, cenoura e milho ^{1,6,7,12,3,10}	Pescada estufada com arroz. Salada de alface, cenoura e cebola ^{2,4,12,14}
--------------	---	--	--	---	---

Sobremesa

4 – 6 M	Papa de Pera	Papa de Banana e Maçã	Papa de Maçã	Papa de Banana e Pera	Papa de Maçã e Pera
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. Amendoim; 6. Soja; 7. Leite; 8. Frutos de casca rija; 9. Aipo; 10. Mostarda; 11. Sésamo; 12. Sulfitos; 13. Tremço; 14. Moluscos.

A ementa poderá sofrer alterações.

Nutricionista Inês Estrela CP 4557N



Sopa

Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-Feira
Brócolos	Nabiças	Caldo Verde	Repolho	Couve Coração

Almoço

Prato

Ovolacto Vegetariano	Grão estufado com esparguete. Salada de cenoura, beterraba e couve roxa ^{1,3,6,10,12}	Omelete com arroz primavera. Salada de alface e cebola ^{12,3}	Feijão estufado com massa cotovelo. Salada de alface, cenoura e milho ^{1,6,7,12,3,10}	Jardineira de legumes com salada de tomate e cebola ¹²	Ovos mexidos com cogumelos, acompanhados por arroz de legumes e feijão ^{3,12}
-----------------------------	--	--	--	---	--

Sobremesa

Geral	Esparguete com atum. Salada de alface, beterraba e milho ^{2,4,12,14,6}	Almôndegas estufada com arroz. Salada de cenoura e couve roxa ^{1,3,6,10,12}	Peixe vermelho grelhado com batatinha assada. Salada de tomate e cebola ^{12,2,4,14}	Picadinho de aves com massa cotovelos. Salada de alface, cenoura e milho ^{2,4,14}	Pescada estufada com arroz. Salada de alface, cenoura e cebola ^{12,2,4,14}
--------------	---	--	--	--	---

Fruta ou Sobremesa*	Fruta ou Sobremesa*	Fruta ou Sobremesa*	Fruta ou Sobremesa*	Fruta ou Sobremesa*
---------------------	---------------------	---------------------	---------------------	---------------------

***SOBREMESA 1X POR SEMANA, MEDIANTE GESTÃO DAS EMENTAS**

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. Tremço; 14. Moluscos.

A ementa poderá sofrer alterações.

Nutricionista Inês Estrela CP 4557N



ALMOÇO | Plano de Ementa de 06/07/2026 a 12/07/2026

Segunda Feira (06/07)	Sopa Enriquecida	Brócolos – com peru
	Dieta Geral	Esparguete com atum. Salada de alface, beterraba e milho ^{2,4,12,14,6}
	Dieta Cremosa	Maruca estufada com batatinha e brócolos cozidos ^{12,2,14,4}
	Sobremesa	Fruta ou Sobremesa*
Terça Feira (07/07)	Sopa Enriquecida	Nabiças – com pescada ^{2,4,14}
	Dieta Geral	Almôndegas estufada com arroz. Salada de cenoura e couve roxa ^{1,3,6,10,12}
	Dieta Cremosa	Almôndegas estufadas com arroz e cenoura aos cubos ^{1,3,6,7,10,12}
	Sobremesa	Fruta ou Sobremesa*
Quarta Feira (08/07)	Sopa Enriquecida	Caldo Verde
	Dieta Geral	Peixe vermelho grelhado com batatinha assada. Salada de tomate e cebola ^{12,2,4,14}
	Dieta Cremosa	Pescada cozida com legumes ^{12,1,3,6,10}
	Sobremesa	Fruta ou Sobremesa*
Quinta Feira (09/07)	Sopa Enriquecida	Repolho – com pescada ^{2,4,14}
	Dieta Geral	Picadinho de aves com massa cotovelos. Salada de alface, cenoura e milho ^{2,4,14}
	Dieta Cremosa	Picadinho de aves estufado com massa cotovelo e cenoura ^{12,1,3,6,10}
	Sobremesa	Fruta ou Sobremesa*
Sexta Feira (10/07)	Sopa Enriquecida	Couve Coração – com frango
	Dieta Geral	Pescada estufada com arroz. Salada de alface, cenoura e cebola ^{12,2,4,14}
	Dieta Cremosa	Pescada estufada ^{2,4,12,14} com arroz e couve-flor cozida
	Sobremesa	Fruta ou Sobremesa*
Sábado (11/07)	Sopa Enriquecida	Feijão Catarino – com pescada ^{2,4,14}
	Dieta Geral	Dourada grelhada com batata a murro e juliana de couve coração cozida ^{12,2,4,14}
	Dieta Cremosa	Pescada estufada com batatinha e couve coração cozidas ^{12,2,4,14}
	Sobremesa	Fruta ou Sobremesa*
Domingo (12/07)	Sopa Enriquecida	Legumes – com frango
	Dieta Geral	Pá de porco no forno com arroz. Salada mista ¹²
	Dieta Cremosa	Frango estufado com arroz e couve-flor cozida ¹²
	Sobremesa	Fruta ou Sobremesa*

***SOBREMESA 1X POR SEMANA, MEDIANTE GESTÃO DAS EMENTAS**

Em caso de alergia ou intolerância alimentar, avisar um profissional da Instituição. Alergênicos 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

Segunda Feira (06/07)	Sopa Enriquecida	Brócolos – com peru
	Dieta Geral	Granadeiro no forno com batata cozida e juliana de legumes salteada ^{2,4,14,12}
	Dieta Cremosa	Abrótea no forno ^{2,4,14,12} com batata e juliana de legumes cozidos
	Sobremesa	Fruta da Época
Terça Feira (07/07)	Sopa Enriquecida	Nabiças – com pescada ^{2,4,14}
	Dieta Geral	Costeletas estufadas com macarrão e feijão-verde cozido ^{1,3,6,10,12}
	Dieta Cremosa	Febras estufadas com macarrão e feijão-verde cozido ^{1,3,6,10,12}
	Sobremesa	Fruta da Época
Quarta Feira (08/07)	Sopa Enriquecida	Couve Branca – com frango
	Dieta Geral	Salada de migas de Paloco com ovo e couve-lombarda ^{2,4,14,3,12,3}
	Dieta Cremosa	Migas estufadas com batatinha, cenoura e couve-lombarda ^{2,4,12,14}
	Sobremesa	Fruta da Época
Quinta Feira (09/07)	Sopa Enriquecida	Repolho – com pescada ^{2,4,14}
	Dieta Geral	Peru assado com massa espiral e juliana de couve coração salteada ^{1,3,6,10,12}
	Dieta Cremosa	Peru estufado com massa espiral e juliana de couve coração salteada ^{12,1,3,6,10}
	Sobremesa	Fruta da Época
Sexta Feira (10/07)	Sopa Enriquecida	Couve Coração – com frango
	Dieta Geral	Filete de pescada no forno com batatinha e feijão-verde cozidos ^{12,2,4,14}
	Dieta Cremosa	Filete de pescada estufada com batatinha e feijão-verde cozidos ^{12,1,3,6,10}
	Sobremesa	Fruta da Época
Sábado (11/07)	Sopa Enriquecida	Feijão Catarino – com pescada ^{2,4,14}
	Dieta Geral	Omelete com arroz e macedónia cozida ^{12,3}
	Dieta Cremosa	Tirinhas de aves estufadas com arroz e macedónia cozida ^{2,4,12,14}
	Sobremesa	Fruta da Época
Domingo (12/07)	Sopa Enriquecida	Legumes – com frango
	Dieta Geral	Salada de atum com batata, cenoura e feijão verde ^{12,2,4,6,14}
	Dieta Cremosa	Tintureira estufada com batata, cenoura e feijão verde ^{12,2,4,14}
	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. Sulfitos; 13. Tremoço; 14. Moluscos.

A ementa poderá sofrer alterações.

Nutricionista Inês Estrela CP 4557N