



**Almoço**

**Sopa\***

	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-Feira
4 – 6 M	<b>S1</b>				
	<b>S2 +</b> Brócolos	<b>S2 +</b> Nabiças	<b>S2 +</b> Couve Branca	<b>S2 +</b> Repolho	<b>S2 +</b> Couve Coração
6 – 8 M	Com Peru	Com Pescada <sup>2,4,14</sup>	Com Frango	Com Pescada <sup>2,4,14</sup>	Com Frango
	Com Grão	Com Ovo <sup>3</sup>	Com Feijão	Com Macedónia	Com Ovo <sup>3</sup>

**Prato\*\***

<b>Ovolacto Vegetariano</b>	Grão estufado com esparguete. Salada de cenoura, beterraba e couve roxa <sup>1,3,6,10,12</sup>	Omelete com arroz primavera. Salada de alface e cebola <sup>12,3</sup>	Feijão estufado com massa cotovelo. Salada de alface, cenoura e milho <sup>1,6,7,12,3,10</sup>	Jardineira de legumes com salada de tomate e cebola <sup>12</sup>	Ovos mexidos com cogumelos, acompanhados por arroz de legumes e feijão <sup>3,12</sup>
<b>Geral</b>	Almôndegas estufadas com esparguete. Salada de cenoura, beterraba e couve roxa <sup>1,3,6,10,12</sup>	Pescada estufada com arroz. Salada de alface, cenoura e cebola <sup>2,4,12,14</sup>	Picadinho de aves estufado com massa cotovelo. Salada de alface, cenoura e milho <sup>1,6,7,12,3,10</sup>	Peixe vermelho grelhado com batatinha assada. Salada de tomate e cebola <sup>12,2,4,14</sup>	Bife de frango grelhado com arroz de legumes e feijão <sup>12</sup>

**Sobremesa**

<b>4 – 6 M</b>	Papa de Pera	Papa de Banana e Maçã	Papa de Maçã	Papa de Banana e Pera	Papa de Maçã e Pera
<b>6 – 8 M</b>	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.

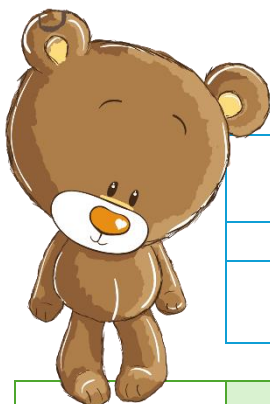
A ementa poderá sofrer alterações.

Nutricionista Inês Estrela CP 457N



Almoço

Sopa



Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-Feira
Brócolos	Nabiças	Canja <sup>1,3,6,10,12</sup>	Repolho	Couve Coração

Prato

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

<b>Geral</b>	Almôndegas estufadas com esparguete. Salada de cenoura, beterraba e couve roxa <sup>1,3,6,10,12</sup>	Empadão de arroz de atum. Salada de alface e cebola <sup>2,4,12,14,6</sup>	Lasanha de carnes. Salada de alface, cenoura e milho <sup>1,6,7,12,3,10</sup>	Peixe vermelho grelhado com batatinha assada. Salada de tomate e cebola <sup>12,2,4,14</sup>	Bife de frango grelhado com arroz de legumes e feijão <sup>12</sup>
<b>Dieta Hipolipídica</b>		Pescada estufada com arroz. Salada de alface, cenoura e cebola <sup>2,4,12,14</sup>	Picadinho de aves estufado com massa cotovelo. Salada de alface, cenoura e milho <sup>1,6,7,12,3,10</sup>		

Sobremesa

Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época	Aletria <sup>1,3,6,10,12</sup> ou Fruta da Época	Fruta da Época
----------------	----------------	----------------	--	----------------

Em caso de alergia ou intolerância alimentar, avisar um profissional da Instituição. **Alergênios 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 (09/02)	Sopa   Enriquecida	<b>Brócolos – com peru</b>
	Dieta Geral	Almôndegas estufadas com esparguete. Salada de cenoura, beterraba e couve roxa <sup>1,3,6,7,10,12</sup>
	Dieta Cremosa	Almôndegas estufadas com esparguete e cenoura aos cubos <sup>1,3,6,7,10,12</sup>
	Sobremesa	Fruta da Época
Terça-Feira (10/02)	Sopa   Enriquecida	<b>Nabiças – com pescada<sup>2,4,14</sup></b>
	Dieta Geral	Empadão de arroz de atum <sup>2,4,12,14,6</sup> . Salada de alface e cebola
	Dieta Cremosa	Pescada estufada <sup>2,4,12,14</sup> com arroz e couve-flor cozida
	Sobremesa	Fruta da Época
Quarta-Feira (11/02)	Sopa   Enriquecida	<b>Couve Branca – com frango</b>
	Dieta Geral	Lasanha de carnes. Salada de alface, cenoura e milho <sup>1,6,7,12,3,10</sup>
	Dieta Cremosa	Picadinho de aves estufado com massa cotovelo e cenoura <sup>12,1,3,6,10</sup>
	Sobremesa	Fruta da Época
Quinta-Feira (12/02)	Sopa   Enriquecida	<b>Repolho – com pescada<sup>2,4,14</sup></b>
	Dieta Geral	Peixe vermelho grelhado com batatinha assada. Salada de tomate e cebola <sup>12,2,4,14</sup>
	Dieta Cremosa	Maruca estufada com batatinha e brócolos cozidos <sup>12,2,14,4</sup>
	Sobremesa	Aletria <sup>1,3,6,10,12,7</sup>
Sexta-Feira (13/02)	Sopa   Enriquecida	<b>Couve Coração – com frango</b>
	Dieta Geral	Grelhada mista de carnes com arroz de legumes e feijão <sup>12</sup>
	Dieta Cremosa	Bife de frango estufado com arroz de legumes e feijão <sup>12</sup>
	Sobremesa	Fruta da Época
Sábado (14/02)	Sopa   Enriquecida	<b>Feijão Catarino – com pescada<sup>2,4,14</sup></b>
	Dieta Geral	Dourada grelhada com batata a murro e juliana de couve coração cozida <sup>12,2,4,14</sup>
	Dieta Cremosa	Pescada estufada com batatinha e couve coração cozidas <sup>12,2,4,14</sup>
	Sobremesa	Fruta da Época
Domingo (15/02)	Sopa   Enriquecida	<b>Legumes – com frango</b>
	Dieta Geral	Frango do Campo assado com batatinha e arroz. Salada mista <sup>12</sup>
	Dieta Cremosa	Frango estufado com arroz e couve-flor cozida <sup>12</sup>
	Sobremesa	Gelatina

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.

## JANTAR | Plano de Ementa de 09/02/2026 a 15/02/2026

Segunda-Feira (09/02)	Sopa   Enriquecida	<b>Brócolos – com peru</b>
	Dieta Geral	Granadeiro no forno com batata cozida e juliana de legumes salteada <sup>2,4,14,12</sup>
	Dieta Cremosa	Abrótea no forno <sup>2,4,14,12</sup> com batata e juliana de legumes cozidos
	Sobremesa	Fruta da Época
Terça-Feira (10/02)	Sopa   Enriquecida	<b>Nabiças – com pescada<sup>2,4,14</sup></b>
	Dieta Geral	Costeletas estufadas com macarrão e feijão verde cozido <sup>1,3,6,10,12</sup>
	Dieta Cremosa	Febras estufadas com macarrão e feijão verde cozido <sup>1,3,6,10,12</sup>
	Sobremesa	Fruta da Época
Quarta-Feira (11/02)	Sopa   Enriquecida	<b>Couve Branca – com frango</b>
	Dieta Geral	Salada de migas de paloco com ovo e couve-lombarda <sup>2,4,14,3,12,3</sup>
	Dieta Cremosa	Migas estufadas com batatinha, cenoura e couve-lombarda <sup>2,4,12,14</sup>
	Sobremesa	Fruta da Época
Quinta-Feira (12/02)	Sopa   Enriquecida	<b>Repolho – com pescada<sup>2,4,14</sup></b>
	Dieta Geral	Peru assado com massa espiral e juliana de couve coração salteada <sup>1,3,6,10,12</sup>
	Dieta Cremosa	Peru estufado com massa espiral e juliana de couve coração salteada <sup>12,1,3,6,10</sup>
	Sobremesa	Fruta da Época
Sexta-Feira (13/02)	Sopa   Enriquecida	<b>Couve Coração – com frango</b>
	Dieta Geral	Filete de pescada no forno com batatinha e feijão verde cozidos <sup>12,2,4,14</sup>
	Dieta Cremosa	Filete de pescada estufados com batatinha e feijão verde cozidos <sup>12,1,3,6,10</sup>
	Sobremesa	Fruta da Época
Sábado (14/02)	Sopa   Enriquecida	<b>Feijão Catarino – com pescada<sup>2,4,14</sup></b>
	Dieta Geral	Omelete com arroz e macedónia cozida <sup>12,3</sup>
	Dieta Cremosa	Tirinhas de aves estufadas com arroz e macedónia cozida <sup>2,4,12,14</sup>
	Sobremesa	Fruta da Época
Domingo (15/02)	Sopa   Enriquecida	<b>Legumes – com frango</b>
	Dieta Geral	Salada de atum com batata, cenoura e feijão verde <sup>12,2,4,6,14</sup>
	Dieta Cremosa	Tintureira estufada com batata, cenoura e feijão verde <sup>12,2,4,14</sup>
	Sobremesa	Fruta da Época

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.