



Sopa

	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-Feira
4 – 6 M	<b>S1*</b>				
	<b>S2 +</b> Penca	<b>S2 +</b> Alho-Francês	<b>S2 +</b> Couve Branca	<b>S2 +</b> Repolho	<b>S2 +</b> Couve Coração
6 – 8 M	Com Frango	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 Ovo <sup>3</sup>	Com Ervilhas

Almoço

Prato\*\*

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

<b>Geral</b>	Massa à Lavrador Simples (sem enchidos) <sup>1,3,6,10,12</sup>	Solha frita com arroz de tomate. Salada de alface, cenoura e cebola <sup>2,4,12,14,1,3,6,7</sup>	Lasanha de carnes. Salada de tomate e cebola <sup>1,3,6,7,12</sup>	Jardineira de pota <sup>2,4,12,14</sup>	Hambúrguer grelhado com arroz de ervilhas. Salada de cenoura, milho e beterraba <sup>12</sup>
--------------	--	--	--	---	---

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;

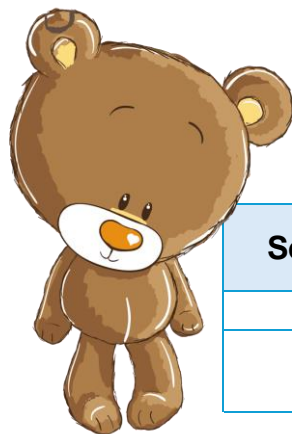
S2: Sopa de Legumes 2 – Base constituída por batata, cebola, cenoura, curgete e abóbora.

\*\* Prato de Consistência Mole.

Em caso de alergia ou intolerância alimentar, avisar um profissional da Instituição. **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	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-Feira
Sopa		Penca	Alho-Francês	Repolho	Canja <sup>1,3,6,10,12</sup>	Creme de Legumes
Prato	<b>Ovolacto Vegetariano</b>	Soja estufada com macarrão e cenoura às rodela <sup>1,3,6,10,12,11,8</sup>	Ovos mexidos com arroz. Salada de alface, cenoura e cebola <sup>12,3</sup>	Feijão estufado com puré de batata. Salada de tomate e cebola <sup>1,3,6,7,12</sup>	Jardineira de legumes com ovos escalfados <sup>12,3</sup>	Estufado de ervilhas e cogumelos com arroz. Salada de cenoura, milho e beterraba <sup>12</sup>
	<b>Geral</b>	Massa à Lavrador Simples (sem enchidos) <sup>1,3,6,10,12</sup>	Solha frita com arroz de tomate. Salada de alface, cenoura e cebola <sup>2,4,12,14,1,3,6,7</sup>	Lasanha de carnes. Salada de tomate e cebola <sup>1,3,6,7,12</sup>	Jardineira de pota <sup>2,4,12,14</sup>	Hambúrguer grelhado com arroz de ervilhas. Salada de cenoura, milho e beterraba <sup>12</sup>
	<b>Dieta Hipolipídica</b>		Pescada estufada com arroz. Salada de alface, cenoura e cebola <sup>2,4,12,14</sup>			
Sobremesa		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. **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

ALMOÇO | Plano de Ementa de 11/05/2026 a 17/05/2026

Segunda Feira (11/05)	Sopa   Enriquecida	Penca – com frango
	Dieta Geral	Massa à Lavrador <sup>1,3,6,7,12,10</sup>
	Dieta Cremosa	Carne de porco estufado com massa, cenoura e couve coração <sup>12,1,3,6,10</sup>
	Sobremesa	Fruta ou Sobremesa*
Terça Feira (12/05)	Sopa   Enriquecida	Alho-Francês – com pescada <sup>2,4,14</sup>
	Dieta Geral	Solha frita com arroz de tomate. Salada de alface, cenoura e cebola <sup>2,4,12,14,1,3,6,7</sup>
	Dieta Hipolipídica	Pescada estufada com arroz. Salada de alface, cenoura e cebola <sup>2,4,12,14</sup>
	Dieta Cremosa	Pescada estufada com arroz e cenoura cozida <sup>2,4,12,14</sup>
Quarta Feira (13/05)	Sopa   Enriquecida	Repolho – com pescada <sup>2,4,14</sup>
	Dieta Geral	Lasanha de carnes. Salada de tomate e cebola <sup>12,1,3,6,7</sup>
	Dieta Cremosa	Febras estufadas com batata, feijão-verde e cenoura cozida <sup>12</sup>
	Sobremesa	Fruta ou Sobremesa*
Quinta Feira (14/05)	Sopa   Enriquecida	Canja <sup>1,3,6,10,12</sup> – com galinha
	Dieta Geral	Jardineira de pota <sup>1,3,6,7,4,14,12</sup>
	Dieta Cremosa	Jardineira de pota <sup>1,3,6,7,4,12,14</sup>
	Sobremesa	Fruta ou Sobremesa*
Sexta Feira (15/05)	Sopa   Enriquecida	Creme de Legumes – com frango
	Dieta Geral	Hambúrguer grelhado com arroz de ervilhas. Salada de cenoura, milho e beterraba <sup>12</sup>
	Dieta Cremosa	Frango estufado com arroz de ervilhas e cenoura aos cubos cozida <sup>12,1,3,6,10</sup>
	Sobremesa	Fruta ou Sobremesa*
Sábado (16/05)	Sopa   Enriquecida	Nabo e Feijão-frade – com perca <sup>2,4,14</sup>
	Dieta Geral	Maruca no forno com batata cozida e grelos salteados <sup>12,2,4,14</sup>
	Dieta Cremosa	Maruca estufada com batata e feijão-verde cozidos <sup>12,2,4,14</sup>
	Sobremesa	Fruta ou Sobremesa*
Domingo (17/05)	Sopa   Enriquecida	Creme de Ervilhas – com porco
	Dieta Geral	Nacos de porco no forno com arroz malandrinho de legumes <sup>12</sup>
	Dieta Cremosa	Porco estufado com arroz malandrinho de legumes <sup>12</sup>
	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 (11/05)	Sopa   Enriquecida	<b>Penca – com frango</b>
	Dieta Geral	Maruca cozida com batata e juliana de cenoura e couve branca <sup>2,4,14,12</sup>
	Dieta Cremosa	Maruca estufada com batata e juliana de cenoura e couve branca <sup>2,4,14,12</sup>
	Sobremesa	Fruta da Época
Terça Feira (12/05)	Sopa   Enriquecida	<b>Alho-Francês – com pescada<sup>2,4,14</sup></b>
	Dieta Geral	Perna de frango estufada com macedónia e esparguete cozido <sup>1,3,6,10,12</sup>
	Dieta Cremosa	Perna de frango estufada com macedónia e esparguete cozido <sup>1,3,6,10,12</sup>
	Sobremesa	Fruta da Época
Quarta Feira (13/05)	Sopa   Enriquecida	<b>Repolho – com pescada<sup>2,4,14</sup></b>
	Dieta Geral	Arroz malandrinho de tintureira com brócolos cozidos <sup>2,4,14,3,12</sup>
	Dieta Cremosa	Arroz malandrinho de tintureira com brócolos cozidos <sup>2,4,12,14</sup>
	Sobremesa	Fruta da Época
Quinta Feira (14/05)	Sopa   Enriquecida	<b>Canja<sup>1,3,6,10,12</sup> – com frango</b>
	Dieta Geral	Bifes de frango estufados com espirais e feijão-verde salteado <sup>1,3,6,10,12</sup>
	Dieta Cremosa	Bifes de frango estufados com espirais e feijão-verde cozidos <sup>12,1,3,6,10</sup>
	Sobremesa	Fruta da Época
Sexta Feira (15/05)	Sopa   Enriquecida	<b>Creme de Legumes – com frango</b>
	Dieta Geral	Pescada cozida com batata, ovo, cenoura e brócolos <sup>2,4,12,14,3</sup>
	Dieta Cremosa	Pescada estufada com batata, cenoura e brócolos <sup>2,4,12,14</sup>
	Sobremesa	Fruta da Época
Sábado (16/05)	Sopa   Enriquecida	<b>Nabo e Feijão-frade – com perca<sup>2,4,14</sup></b>
	Dieta Geral	Salada russa de atum com ovo <sup>2,4,14,6,12</sup>
	Dieta Cremosa	Filetes de pescada estufados com salada russa <sup>2,4,14,12</sup>
	Sobremesa	Fruta da Época
Domingo (17/05)	Sopa   Enriquecida	<b>Creme de Ervilhas – com porco</b>
	Dieta Geral	Macarronada de frango com pimento e cenoura às rodelas <sup>12,1,3,6,10</sup>
	Dieta Cremosa	Macarronada de frango com pimento e cenoura às rodelas <sup>12,1,3,6,10</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.

Nutricionista Inês Estrela CP 4557N