



Sopa

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

Almoço

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> | Esparguete com atum. Salada de alface, beterraba e milho <sup>12,2,4,14</sup> | Almôndegas estufadas com arroz. Salada de cenoura, beterraba e couve roxa <sup>1,3,6,10,12</sup> | Peixe vermelho grelhado com batatinha assada. Salada de tomate e cebola <sup>12,2,4,14</sup> | Picadinho de aves estufado com massa cotovelo. Salada de alface, cenoura e milho <sup>1,6,7,12,3,10</sup> | Pescada estufada com arroz. Salada de alface, cenoura e cebola <sup>2,4,12,14</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;

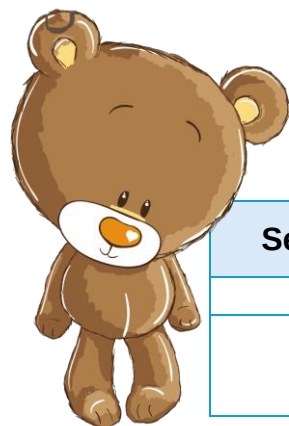
S2: Sopa de Legumes 2 – Base constituída por batata, cebola, cenoura, curgete e abóbora.

\*\* 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 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 <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> |
|----------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|
|----------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|

Sobremesa

| Geral | Esparguete com atum. Salada de alface, beterraba e milho <sup>2,4,12,14,6</sup> | Almôndegas estufada com arroz. Salada de cenoura e couve roxa <sup>1,3,6,10,12</sup> | Peixe vermelho grelhado com batatinha assada. Salada de tomate e cebola <sup>12,2,4,14</sup> | Picadinho de aves com massa cotovelos. Salada de alface, cenoura e milho <sup>2,4,14</sup> | Pescada estufada com arroz. Salada de alface, cenoura e cebola <sup>12,2,4,14</sup> |
|-------|---------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
|       | 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 12/10/2026 a 18/10/2026

|                             |                    |                                                                                              |
|-----------------------------|--------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|
| Segunda<br>Feira<br>(12/10) | Sopa   Enriquecida | Brócolos – com peru                                                                          |
|                             | Dieta Geral        | Esparguete com atum. Salada de alface, beterraba e milho <sup>2,4,12,14,6</sup>              |
|                             | Dieta Cremosa      | Maruca estufada com batatinha e brócolos cozidos <sup>12,2,14,4</sup>                        |
|                             | Sobremesa          | Fruta ou Sobremesa*                                                                          |
| Terça<br>Feira<br>(13/10)   | Sopa   Enriquecida | Nabiças – com pescada <sup>2,4,14</sup>                                                      |
|                             | Dieta Geral        | Almôndegas estufada com arroz. Salada de cenoura e couve roxa <sup>1,3,6,10,12</sup>         |
|                             | Dieta Cremosa      | Almôndegas estufadas com arroz e cenoura aos cubos <sup>1,3,6,7,10,12</sup>                  |
|                             | Sobremesa          | Fruta ou Sobremesa*                                                                          |
| Quarta<br>Feira<br>(14/10)  | Sopa   Enriquecida | Caldo Verde                                                                                  |
|                             | Dieta Geral        | Peixe vermelho grelhado com batatinha assada. Salada de tomate e cebola <sup>12,2,4,14</sup> |
|                             | Dieta Cremosa      | Pescada cozida com legumes <sup>12,1,3,6,10</sup>                                            |
|                             | Sobremesa          | Fruta ou Sobremesa*                                                                          |
| Quinta<br>Feira<br>(15/10)  | Sopa   Enriquecida | Repolho – com pescada <sup>2,4,14</sup>                                                      |
|                             | Dieta Geral        | Picadinho de aves com massa cotovelos. Salada de alface, cenoura e milho <sup>2,4,14</sup>   |
|                             | Dieta Cremosa      | Picadinho de aves estufado com massa cotovelo e cenoura <sup>12,1,3,6,10</sup>               |
|                             | Sobremesa          | Fruta ou Sobremesa*                                                                          |
| Sexta<br>Feira<br>(16/10)   | Sopa   Enriquecida | Couve Coração – com frango                                                                   |
|                             | Dieta Geral        | Pescada estufada com arroz. Salada de alface, cenoura e cebola <sup>12,2,4,14</sup>          |
|                             | Dieta Cremosa      | Pescada estufada <sup>2,4,12,14</sup> com arroz e couve-flor cozida                          |
|                             | Sobremesa          | Fruta ou Sobremesa*                                                                          |
| Sábado<br>(17/10)           | Sopa   Enriquecida | Feijão Catarino – com pescada <sup>2,4,14</sup>                                              |
|                             | 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 ou Sobremesa*                                                                          |
| Domingo<br>(18/10)          | Sopa   Enriquecida | Legumes – com frango                                                                         |
|                             | Dieta Geral        | Pá de porco no forno com arroz. Salada mista <sup>12</sup>                                   |
|                             | Dieta Cremosa      | Frango estufado com arroz e couve-flor cozida <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<br>Feira<br>(12/10) | Sopa   Enriquecida | Brócolos – com peru                                                                        |
|                             | 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<br>Feira<br>(13/10)   | Sopa   Enriquecida | Nabiças – com pescada <sup>2,4,14</sup>                                                    |
|                             | 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<br>Feira<br>(14/10)  | Sopa   Enriquecida | Couve Branca – com frango                                                                  |
|                             | 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<br>Feira<br>(15/10)  | Sopa   Enriquecida | Repolho – com pescada <sup>2,4,14</sup>                                                    |
|                             | 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<br>Feira<br>(16/10)   | Sopa   Enriquecida | Couve Coração – com frango                                                                 |
|                             | Dieta Geral        | Filete de pescada no forno com batatinha e feijão-verde cozidos <sup>12,2,4,14</sup>       |
|                             | Dieta Cremosa      | Filete de pescada estufada com batatinha e feijão-verde cozidos <sup>12,1,3,6,10</sup>     |
|                             | Sobremesa          | Fruta da Época                                                                             |
| Sábado<br>(17/10)           | Sopa   Enriquecida | Feijão Catarino – com pescada <sup>2,4,14</sup>                                            |
|                             | 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<br>(18/10)          | Sopa   Enriquecida | Legumes – com frango                                                                       |
|                             | 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. 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