



		Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-Feira	
<b>Sopa</b>		<b>S1*</b>					
	<b>4 – 6 M</b>	<b>S2 +</b> Brócolos	<b>S2 +</b> Alho-Francês	<b>S2 +</b> Couve-Lombarda	<b>S2 +</b> Couve Portuguesa	<b>S2 +</b> Couve Branca	
	<b>6 – 8 M</b>	Com Frango	Com Pescada <sup>2,4,14</sup>	Com Peru	Com Pescada <sup>2,4,14</sup>	Com Frango	
		Com Grão	Com Ovo <sup>3</sup>	Com Feijão	Com Ovo <sup>3</sup>	Com Feijão	
<b>Almoço</b>	<b>Prato**</b>	<b>Ovolacto Vegetariano</b>	Grão estufado com arroz primavera <sup>12</sup>	Ovos <sup>3</sup> cozidos com batata. Salada de tomate e cebola <sup>12</sup>	Feijão estufado com arroz e couve coração <sup>12</sup>	Soja estufada com massa macarrão e macedónia cozida <sup>1,3,6,10,12</sup>	Estufado de feijão e cogumelos com puré de batata. Salada de alface, cenoura e cebola <sup>1,3,6,7,12</sup>
		<b>Geral</b>	Carnes mistas aos cubos estufadas com arroz primavera <sup>12</sup>	Mix de panados com batata cozida. Salada de tomate e cebola	Feijoada de porco ao natural (sem enchidos) <sup>12</sup>	Massada de atum com ovo e macedónia <sup>1,3,10,12,4,6,14</sup>	Frango estufado com esparguete. Salada de alface, cenoura e cebola <sup>1,3,6,7,12</sup>
<b>Sobremesa</b>	<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					

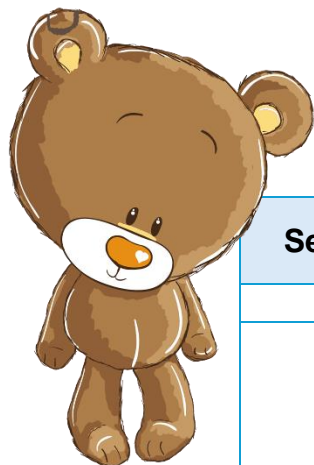
\*S1: Sopa de Legumes 1 – Constituída por batata, cebola, cenoura;

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 rijas; 9. Aipo; 10. Mostarda; 11. Sésamo; 12. Sulfitos; 13. Tremçoço; 14. Moluscos.

A ementa poderá sofrer alterações.



		Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-Feira
Sopa						
		Brócolos	Alho-Francês	Couve-Lombarda	Couve Portuguesa	Couve Branca
Almoço	Ovolacto Vegetariano	Grão estufado com arroz primavera <sup>12</sup>	Ovos <sup>3</sup> cozidos com batata. Salada de tomate e cebola <sup>12</sup>	Feijão estufado com arroz e couve coração <sup>12</sup>	Soja estufada com massa macarrão e macedónia cozida <sup>1,3,6,10,12</sup>	Estufado de feijão e cogumelos com puré de batata. Salada de alface, cenoura e cebola <sup>1,3,6,7,12</sup>
	Geral	Carnes mistas aos cubos estufadas com arroz primavera <sup>12</sup>	Mix de panados <sup>2,4,12,14</sup> com batata cozida. Salada de tomate e cebola	Feijoada (porco) <sup>1,3,7,12</sup>	Massada de atum com ovo e macedónia <sup>1,3,10,12,4,6,14</sup>	Frango estufado com esparguete. Salada de alface, cenoura e cebola <sup>1,3,6,7,12</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. **Alergénios Alimentares:** 1. Cereais c/ glúten; 2. Crustáceos; 3. Ovo; 4. Peixe; 5. Amendoim; 6. Soja; 7. Leite; 8. Frutos de casca rijas; 9. Aipo; 10. Mostarda; 11. Sésamo; 12. Sulfitos; 13. Tremoço; 14. Moluscos.

A ementa poderá sofrer alterações.

Nutricionista Inês Estrela CP 4557N

Segunda Feira (15/06)	Sopa   Enriquecida	<b>Brócolos – com frango</b>
	Dieta Geral	Carnes mistas aos cubos estufadas com arroz primavera <sup>12</sup>
	Dieta Cremosa	Carnes mistas aos cubos estufadas com arroz primavera <sup>12</sup>
	Sobremesa	Fruta ou Sobremesa*
Terça Feira (16/06)	Sopa   Enriquecida	<b>Alho-Francês – com pescada<sup>2,4,14</sup></b>
	Dieta Geral	Mix de panados com batata cozida. Salada de tomate e cebola <sup>2,4,12,14</sup>
	Dieta Cremosa	Pescada estufada <sup>2,4,12,14</sup> com batata e cenoura cozida
	Sobremesa	Fruta ou Sobremesa*
Quarta Feira (17/06)	Sopa   Enriquecida	<b>Couve-Lombarda – com peru</b>
	Dieta Geral	Feijoada (porco) <sup>1,6,7,12</sup>
	Dieta Cremosa	Carne de porco estufado com arroz e couve coração <sup>12</sup>
	Sobremesa	Fruta ou Sobremesa*
Quinta Feira (18/06)	Sopa   Enriquecida	<b>Couve Portuguesa – com pescada<sup>2,4,14</sup></b>
	Dieta Geral	Massada de atum com ovo e macedónia <sup>1,3,10,12,2,4,14,6</sup>
	Dieta Cremosa	Massada de atum com ovo e macedónia <sup>1,3,6,10,12,2,14,4</sup>
	Sobremesa	Fruta ou Sobremesa*
Sexta Feira (19/06)	Sopa   Enriquecida	<b>Couve Branca – com frango</b>
	Dieta Geral	Frango estufado com esparguete. Salada de alface, cenoura e cebola <sup>12,1,3,6,7</sup>
	Dieta Cremosa	Frango estufado com puré de batata e couve-flor cozidas <sup>12,1,3,6,7</sup>
	Sobremesa	Fruta ou Sobremesa*
Sábado (20/06)	Sopa   Enriquecida	<b>Feijão Catarino – com pescada<sup>2,4,14</sup></b>
	Dieta Geral	Filete do Alasca no forno com batata cozida e couve coração salteada <sup>12,2,4,14</sup>
	Dieta Cremosa	Maruca estufada com batata cozida e couve coração salteada <sup>12,2,4,14</sup>
	Sobremesa	Fruta ou Sobremesa*
Domingo (21/06)	Sopa   Enriquecida	<b>Juliana de Legumes – com porco</b>
	Dieta Geral	Cachaço de porco no forno com arroz e brócolos cozidos <sup>12</sup>
	Dieta Cremosa	Porco estufado com arroz e brócolos cozidos <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. Alergénios Alimentares: 1. Cereais c/ glúten; 2. Crustáceos; 3. Ovo; 4. Peixe; 5. Amendoim; 6. Soja; 7. Leite; 8. Frutos de casca rijã; 9. Aipo; 10. Mostarda; 11. Sésamo; 12. Sulfitos; 13. Tremeço; 14. Moluscos.

A ementa poderá sofrer alterações.

Nutricionista Inês Estrela CP 4557N

JANTAR | Plano de Ementa de 15/06/2026 a 21/06/2026

Segunda Feira (15/06)	Sopa   Enriquecida	<b>Brócolos – com frango</b>
	Dieta Geral	Cavala no forno com batata cozida e juliana de legumes salteada <sup>2,4,14,12</sup>
	Dieta Cremosa	Filete de pescada no forno <sup>2,4,14,12</sup> com batata e juliana de legumes cozidos
	Sobremesa	Fruta da Época
Terça Feira (16/06)	Sopa   Enriquecida	<b>Alho-Francês – com abrótea<sup>2,4,14</sup></b>
	Dieta Geral	Costeletas estufadas com massa macarronete e brócolos cozidos <sup>1,3,6,10,12</sup>
	Dieta Cremosa	Febras estufadas com massa macarronete e brócolos cozidos <sup>1,3,6,10,12</sup>
	Sobremesa	Fruta da Época
Quarta Feira (17/06)	Sopa   Enriquecida	<b>Couve-Lombarda – com peru</b>
	Dieta Geral	Abrótea cozida com todos <sup>2,4,14,12</sup>
	Dieta Cremosa	Abrótea cozida com todos <sup>2,4,12,14</sup>
	Sobremesa	Fruta da Época
Quinta Feira (18/06)	Sopa   Enriquecida	<b>Couve Portuguesa – com pescada<sup>2,4,14</sup></b>
	Dieta Geral	Arroz malandrinho de carnes com cenoura e feijão verde <sup>12</sup>
	Dieta Cremosa	Arroz malandrinho de carnes com cenoura e feijão verde <sup>12</sup>
	Sobremesa	Fruta da Época
Sexta Feira (19/06)	Sopa   Enriquecida	<b>Couve Branca – com frango</b>
	Dieta Geral	Carapau no forno com arroz de legumes <sup>2,4,12,14</sup>
	Dieta Cremosa	Pescada estufada com arroz de legumes <sup>2,4,12,14</sup>
	Sobremesa	Fruta da Época
Sábado (20/06)	Sopa   Enriquecida	<b>Feijão Catarino – com pescada<sup>2,4,14</sup></b>
	Dieta Geral	Peixe vermelho cozido com batata e couve-lombarda <sup>2,4,14</sup>
	Dieta Cremosa	Peixe vermelho cozido com batata e couve-lombarda <sup>2,4,14</sup>
	Sobremesa	Fruta da Época
Domingo (21/06)	Sopa   Enriquecida	<b>Juliana de Legumes – com porco</b>
	Dieta Geral	Perna de peru estufada com esparguete <sup>12,1,3,6,10</sup> e cenoura aos cubos cozida
	Dieta Cremosa	Perna de peru estufada com esparguete <sup>12,1,3,6,10</sup> e cenoura aos cubos cozida
	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