



Sopa*

	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-Feira
4 – 6 M	S1				
	S2 + Couve Coração	S2 + Couve-Flor	S2 + Espinafres	S2 + Couve-Lombarda	S2 + Nabo
6 – 8 M	Com Frango	Com Pescada ^{2,4,14}	Com Peru	Com Pescada ^{2,4,14}	Com Frango
	Com Ervilhas	Com Grão	Com Ovo ³	Com Feijão Frade	Com Feijão

Almoço

Prato**

Ovolacto Vegetariano	Arroz de ervilhas com salada de tomate e cebola ¹²	Ovo cozido com batata, grão, couve-lombarda e cenoura ^{12,3}	Macarronada de legumes com ovos escalfados ^{3,12,1,6,10}	Soja estufada com puré de batata e couve coração salteada ^{1,3,6,7,12,11,8}	Estufado de cenoura, ervilhas, pimento e cogumelos com arroz ¹²
Geral	Lombo de porco estufado com arroz de ervilhas. Salada de tomate e cebola ¹²	Salada de pescada com batata, grão, ovo, couve-lombarda e cenoura ^{2,4,12,3,14}	Macarronada de porco. Salada de cenoura, beterraba e couve roxa ^{1,3,6,10,12}	Pota estufada com batatinha, cenoura e couve coração ^{2,4,14,3,12}	Frango estufado com cenoura, ervilhas e pimento, acompanhado por arroz ¹²

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



Almoço

Sopa



Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-Feira
Couve Coração	Couve-Flor	Espinafres	Creme de Legumes	Nabo

Prato

Ovolacto vegetariano	Arroz de ervilhas com salada de tomate e cebola ¹²	Ovo cozido com batata, grão, couve-lombarda e cenoura ^{12,3}	Macarronada de legumes com ovos escalfados ^{3,12,1,6,10}	Soja estufada com purê de batata e couve coração salteada ^{1,3,6,7,12,11,8}	Estufado de cenoura, ervilhas, pimento e cogumelos com arroz ¹²
Geral	Lombo de porco estufado com arroz de ervilhas. Salada de tomate e cebola ¹²	Salada de pescada com batata, grão, ovo, couve-lombarda e cenoura ^{2,4,12,3,14}	Macarronada de porco. Salada de cenoura, beterraba e couve roxa ^{1,3,6,10,12}	Pota à Lagareiro com juliana de couve coração salteada ^{2,4,14,3,12}	Frango estufado com cenoura, ervilhas e pimento, acompanhado por arroz ¹²

Sobremesa

Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época	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





ALMOÇO | Plano de Ementa de 16/02/2026 a 22/02/2026

Segunda-Feira (16/02)	Sopa Enriquecida	Couve Coração – com frango
	Dieta Geral	Lombo de porco estufado com arroz de ervilhas. Salada de tomate e cebola ¹²
	Dieta Cremosa	Lombo de porco estufado com arroz de ervilhas e cenoura aos cubos ¹²
	Sobremesa	Fruta da Época
Terça-Feira (17/02)	Sopa Enriquecida	Couve-Flor – com pescada ^{2,4,14}
	Dieta Geral	Salada de pescada com batata, ovo, grão, couve-lombarda e cenoura ^{2,4,12,14,3}
	Dieta Cremosa	Pescada estufada ^{2,4,12,14} com batata, grão, couve-lombarda e cenoura ^{2,4,12,14}
	Sobremesa	Fruta da Época
Quarta-Feira (18/02)	Sopa Enriquecida	Espinafres – com peru
	Dieta Geral	Macarronada de porco. Salada de cenoura, beterraba e couve roxa ^{1,3,6,10,12}
	Dieta Cremosa	Macarronada de porco com feijão verde e cenoura ^{12,1,3,6,10}
	Sobremesa	Fruta da Época
Quinta-Feira (19/02)	Sopa Enriquecida	Couve-Lombarda – com pescada ^{2,4,14}
	Dieta Geral	Pota à Lagareiro com juliana de couve coração salteada ^{2,4,14,3,12}
	Dieta Cremosa	Pota estufada com batatinha, cenoura e couve coração ^{2,4,12,14}
	Sobremesa	Gelatina
Sexta-Feira (20/02)	Sopa Enriquecida	Nabo – com frango
	Dieta Geral	Frango estufado com cenoura, ervilhas e pimento, acompanhado por arroz ¹²
	Dieta Cremosa	Frango estufado com cenoura, ervilhas, pimento e arroz ¹²
	Sobremesa	Fruta da Época
Sábado (21/02)	Sopa Enriquecida	Feijão e Juliana de Repolho – com pescada ^{2,4,14}
	Dieta Geral	Filete de pescada no forno com batata assada e couve coração salteada ^{2,4,12,14}
	Dieta Cremosa	Filete de pescada estufada com batata e couve coração cozidas ^{12,2,4,14}
	Sobremesa	Fruta da Época
Domingo (22/02)	Sopa Enriquecida	Juliana de Cenoura e Curgete – com frango
	Dieta Geral	Vitela assada com arroz e feijão verde cozido ¹²
	Dieta Cremosa	Vitela assada com arroz e feijão verde cozido ¹²
	Sobremesa	Pudim ^{7,3}

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 16/02/2026 a 22/02/2026

Segunda-Feira (16/02)	Sopa Enriquecida	Couve Coração – com frango
	Dieta Geral	Massada de seriolela com couve-flor cozida ^{2,4,14,12,1,3,6,10}
	Dieta Cremosa	Massada de seriolela com couve-flor cozida ^{2,4,14,12,1,3,6,10}
	Sobremesa	Fruta da Época
Terça-Feira (17/02)	Sopa Enriquecida	Couve-Flor – com pescada ^{2,4,14}
	Dieta Geral	Arroz malandrinho de frango com cenoura e feijão verde ¹²
	Dieta Cremosa	Arroz malandrinho de frango com cenoura e feijão verde ¹²
	Sobremesa	Fruta da Época
Quarta-Feira (18/02)	Sopa Enriquecida	Espinafres – com peru
	Dieta Geral	Maruca no forno com batatinha, cenoura e couve-flor cozidas ^{2,4,14,12}
	Dieta Cremosa	Maruca estufada com batatinha, cenoura e couve-flor cozidas ^{2,4,12,14}
	Sobremesa	Fruta da Época
Quinta-Feira (19/02)	Sopa Enriquecida	Couve-Lombarda – com pescada ^{2,4,14}
	Dieta Geral	Gratinado de frango com cotovelinhos e brócolos cozidos ^{2,4,12,14,1,3,6,10}
	Dieta Hipolipídica	Bife de frango estufado com cotovelinhos e brócolos cozidos ^{2,4,12,14,1,3,6,10}
	Dieta Cremosa	Bife de frango estufado com cotovelinhos e brócolos cozidos ^{2,4,12,14,1,3,6,10}
	Sobremesa	Fruta da Época
Sexta-Feira (20/02)	Sopa Enriquecida	Nabo – com frango
	Dieta Geral	Caldeirada de peixes ^{12,1,3,6,10}
	Dieta Cremosa	Tintureira estufada com batatinha e cenoura às rodelas ^{12,1,3,6,10}
	Sobremesa	Fruta da Época
Sábado (21/02)	Sopa Enriquecida	Feijão e Juliana de Repolho – com pescada ^{2,4,14}
	Dieta Geral	Febras estufadas com massa espiral. Brócolos cozidos ^{12,1,3,6,10}
	Dieta Cremosa	Febras estufadas com massa espiral. Brócolos cozidos ^{1,3,6,10,12}
	Sobremesa	Fruta da Época
Domingo (22/02)	Sopa Enriquecida	Juliana de Cenoura e Curgete – com frango
	Dieta Geral	Chicharro cozido com batata, cenoura e couve coração ^{12,2,4,6,14}
	Dieta Cremosa	Pescada estufada com batatinha, cenoura e couve coração ^{2,4,12,14}
	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.