



	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-Feira
--	---------------	-------------	--------------	--------------	-------------

Sopa

4 – 6 M

 S2 +
Couve-Flor

 S2 +
Espinafres

 S2 +
Couve Coração

 S2 +
Couve-Lombarda

 S2 +
Repolho

6 – 8 M

 Com Pescada^{2,4,14}

Com Frango

 Com Pescada^{2,4,14}

Com Peru

 Com Pescada^{2,4,14}

Com Grão

Com Feijão

 Com Ovo³

Com Feijão-frade

Com Feijão

Almoço

Prato**

 Ovolacto
Vegetariano

 Ovo cozido com
batata, grão e
brócolos^{12,3}

 Arroz de feijão
com salada de
alface¹²

 Jardineira de
legumes com ovos
escalfados^{3,12}

 Soja estufada com
puré de batata.
Salada de tomate,
alface e
cebola^{1,3,6,7,12,11,8}

 Estufado de feijão e
cogumelos com
espirais tricolor.
Salada de alface e
cebola^{1,3,6,10,12}

Geral

 Arroz de Paloco com
feijão e legumes^{4,12,14}

 Rojões com batata e
nabiças cozidas
(abafar em alho e
azeite)¹²

 Empadão de arroz
de atum. Salada de
tomate, alface e
cebola^{1,3,6,7,2,4,12,14}

 Jardineira de
carnes¹²

 Maruca cozida com
espirais.
Salada de alface e
cebola^{1,3,6,10,12}

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;

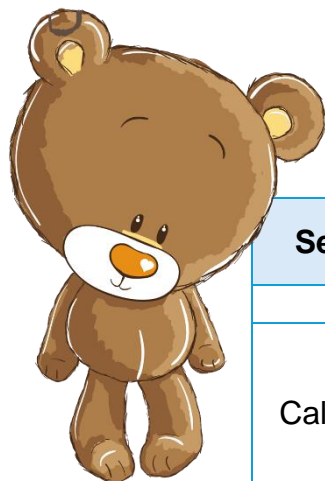
S2: Sopa de Legumes 2 – Base constituída por batata, cebola, cenoura, curgete e abóbora.

** 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



		Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-Feira
Almoço	Sopa	Caldo Verde ^{1,6,7,12}	Espinafres	Creme de Cenoura	Couve-Lombarda	Repolho
	Prato	Ovolacto Vegetariano Ovo cozido com batata, grão e brócolos ^{12,3}	Arroz de feijão com salada de alface ¹²	Jardineira de legumes com ovos escalfados ^{3,12}	Soja estufada com puré de batata. Salada de tomate, alface e cebola ^{1,3,6,7,12,11,8}	Estufado de feijão e cogumelos com espirais tricolor. Salada de alface e cebola ^{1,3,6,10,12}
	Prato	Geral Arroz de Paloco com feijão e legumes ^{4,12,14}	Rojões com batata e nabiças cozidas (abafar em alho e azeite) ¹²	Empadão de arroz de atum. Salada de tomate, alface e cebola ^{1,3,6,7,2,4,12,14}	Jardineira de carnes ¹²	Maruca cozida com espirais. Salada de alface e cebola ^{1,3,6,10,12}
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 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 16/03/2026 a 22/03/2026

Segunda Feira (16/03)	Sopa Enriquecida	Caldo Verde ^{1,6,7,12} Couve-Flor – com pescada ^{2,4,14}
	Dieta Geral	Arroz de Paloco com feijão e legumes ^{2,4,12,14}
	Dieta Cremosa	Arroz de Paloco com feijão e legumes ^{2,4,12,14}
	Sobremesa	Fruta ou Sobremesa*
Terça Feira (17/03)	Sopa Enriquecida	Espinafres – com frango
	Dieta Geral	Rojões com batata e nabijas cozidas (abafar em alho e azeite) ¹²
	Dieta Cremosa	Carne de porca estufada com batata e brócolos cozidos ¹²
	Sobremesa	Fruta ou Sobremesa*
Quarta Feira (18/03)	Sopa Enriquecida	Creme de Cenoura Couve-Coração – com pescada ^{2,4,14}
	Dieta Geral	Empadão de arroz de atum. Salada de tomate, alface e cebola ^{1,3,6,7,4,14,12}
	Dieta Cremosa	Empadão de bacalhau com batata-doce couve-flor cozida ^{1,3,6,7,4,12,14}
	Sobremesa	Fruta ou Sobremesa*
Quinta Feira (19/03)	Sopa Enriquecida	Couve-Lombarda – com peru
	Dieta Geral	Jardineira de carnes ¹²
	Dieta Cremosa	Febras estufadas com batata, feijão-verde e cenoura cozida ¹²
	Sobremesa	Fruta ou Sobremesa*
Sexta Feira (20/03)	Sopa Enriquecida	Repolho – com pescada ^{2,4,14}
	Dieta Geral	Maruca cozida com espirais. Salada de alface e cebola ^{12,1,3,6,10}
	Dieta Cremosa	Maruca cozida com espirais e cenoura aos cubos cozida ^{12,1,3,6,10}
	Sobremesa	Fruta ou Sobremesa*
Sábado (21/03)	Sopa Enriquecida	Couve Coração e Feijão Manteiga – com pescada ^{2,4,14}
	Dieta Geral	Cebolada de peixe vermelho com batata a murro e juliana de couve coração salteada ^{12,2,4,14}
	Dieta Cremosa	Peixe vermelho estufado com batata cozida e juliana de couve coração salteada ^{12,2,4,14}
	Sobremesa	Fruta ou Sobremesa*
Domingo (22/03)	Sopa Enriquecida	Juliana de Legumes – com porco
	Dieta Geral	Pá de porco no forno com arroz. Salada de cenoura, milho e alface ¹²
	Dieta Cremosa	Porco estufado com arroz, alho-francês e cenoura cozidos ¹²
	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 (16/03)	Sopa Enriquecida	Couve-Flor – com frango
	Dieta Geral	Massada de atum com macedónia de legumes ^{2,4,14,12,1,3,6,10}
	Dieta Cremosa	Massada de atum com macedónia de legumes ^{2,4,14,12,1,3,6,10}
	Sobremesa	Fruta da Época
Terça Feira (17/03)	Sopa Enriquecida	Espinafres – com pescada^{2,4,14}
	Dieta Geral	Bifinhos de peru com cogumelos, macarrão e cenoura aos cubos cozida ^{1,3,6,10,12}
	Dieta Cremosa	Bifinhos de peru com cogumelos, macarrão e cenoura aos cubos cozida ^{1,3,6,10,12}
	Sobremesa	Fruta da Época
Quarta Feira (18/03)	Sopa Enriquecida	Creme de Cenoura Couve-Coração – com peru
	Dieta Geral	Maruca no forno com arroz de legumes ^{2,4,14,3,12}
	Dieta Cremosa	Maruca estufada com arroz de legumes ^{2,4,12,14}
	Sobremesa	Fruta da Época
Quinta Feira (19/03)	Sopa Enriquecida	Couve-Lombarda – com abrótea^{2,4,14}
	Dieta Geral	Perna de peru estufada com arroz. Cenoura e feijão-verde cozidos
	Dieta Cremosa	Perna de peru estufada com arroz. Cenoura e feijão-verde cozidos ¹²
	Sobremesa	Fruta da Época
Sexta Feira (20/03)	Sopa Enriquecida	Repolho – com frango
	Dieta Geral	Solha no forno com batata e juliana de legumes salteada ^{2,4,12,14}
	Dieta Cremosa	Pescada estufada com batata e juliana de legumes ^{2,4,12,14}
	Sobremesa	Fruta da Época
Sábado (21/03)	Sopa Enriquecida	Couve Coração e Feijão Manteiga – com pescada^{2,4,14}
	Dieta Geral	Picadinho de aves com esparguete ^{12,1,3,6,10} e cenoura aos cubos cozida
	Dieta Cremosa	Picadinho de aves com esparguete ^{12,1,3,6,10} e cenoura aos cubos cozida
	Sobremesa	Fruta da Época
Domingo (22/03)	Sopa Enriquecida	Juliana de Legumes – com porco
	Dieta Geral	Carinhas de bacalhau cozidas com batata e couve-lombarda ^{2,4,14}
	Dieta Cremosa	Abrótea estufada com batata e couve-lombarda cozidas ^{2,4,14}
	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