



Sopa*

	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-Feira
4 – 6 M	S1				
	S2 + Brócolos	S2 + Alho-Francês	S2 + Couve-Lombarda	S2 + Couve Portuguesa	S2 + Couve Branca
6 – 8 M	Com Frango	Com Pescada ^{2,4,14}	Com Peru	Com Pescada ^{2,4,14}	Com Frango
	Com Grão	Com Ovo ³	Com Feijão	Com Ovo ³	Com Feijão

Prato**

Ovolacto Vegetariano	Grão estufado com arroz primavera ¹²	Ovos ³ cozidos com batata. Salada de tomate e cebola ¹²	Feijão estufado com arroz e couve coração ¹²	Soja estufada com massa macarrão e macedónia cozida ^{1,3,6,10,12}	Estufado de feijão e cogumelos com puré de batata. Salada de alface, cenoura e cebola ^{1,3,6,7,12}
Geral	Carnes mistas aos cubos estufadas com arroz primavera ¹²	Salmão grelhado ^{2,4,12,14} com batata assada. Salada de tomate e cebola	Feijoada de porco ao natural (sem enchidos) ¹²	Massada de atum com ovo e macedónia ^{1,3,10,12,4,6,14}	Frango estufado com puré de batata. Salada de alface, cenoura e cebola ^{1,3,6,7,12}

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. **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. 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
	Brócolos	Alho-Francês	Couve-Lombarda	Couve Portuguesa	Couve Branca

Prato

Ovolacto Vegetariano	Grão estufado com arroz primavera ¹²	Ovos ³ cozidos com batata. Salada de tomate e cebola ¹²	Feijão estufado com arroz e couve coração ¹²	Soja estufada com massa macarrão e macedónia cozida ^{1,3,6,10,12}	Estufado de feijão e cogumelos com puré de batata. Salada de alface, cenoura e cebola ^{1,3,6,7,12}
----------------------	---	---	---	--	---

Geral	Carnes mistas aos cubos estufadas com arroz primavera ¹²	Salmão grelhado ^{2,4,12,14} com batata assada. Salada de tomate e cebola	Feijoada (porco) ^{1,3,7,12}	Massada de atum com ovo e macedónia ^{1,3,10,12,4,6,14}	Frango estufado com puré de batata. Salada de alface, cenoura e cebola ^{1,3,6,7,12}
-------	---	---	--------------------------------------	---	--

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 João Estrela CR 4557N



Segunda-Feira (19/01)	Sopa Enriquecida	Brócolos – com frango
	Dieta Geral	Carnes mistas aos cubos estufadas com arroz primavera ¹²
	Dieta Cremosa	Carnes mistas aos cubos estufadas com arroz primavera ¹²
	Sobremesa	Fruta da Época
Terça-Feira (20/01)	Sopa Enriquecida	Alho-Francês – com pescada^{2,4,14}
	Dieta Geral	Perca grelhada ^{2,4,12,14} com batata assada. Salada de tomate e cebola
	Dieta Cremosa	Pescada estufada ^{2,4,12,14} com batata e cenoura cozida
	Sobremesa	Leite de Creme ^{3,7} ou Fruta da Época
Quarta-Feira (21/01)	Sopa Enriquecida	Couve-Lombarda – com peru
	Dieta Geral	Feijoada (porco) ^{1,6,7,12}
	Dieta Cremosa	Carne de porco estufada com arroz e couve coração ¹²
	Sobremesa	Fruta da Época
Quinta-Feira (22/01)	Sopa Enriquecida	Couve Portuguesa – com pescada^{2,4,14}
	Dieta Geral	Massada de atum com ovo e macedónia ^{1,3,10,12,2,4,14,6}
	Dieta Cremosa	Massada de atum com ovo e macedónia ^{1,3,6,10,12,2,14,4}
	Sobremesa	Fruta da Época
Sexta-Feira (23/01)	Sopa Enriquecida	Couve Branca – com frango
	Dieta Geral	Frango estufado com puré de batata. Salada de alface, cenoura e cebola ^{12,1,3,6,7}
	Dieta Cremosa	Frango estufado com puré de batata e couve-flor cozidas ^{12,1,3,6,7}
	Sobremesa	Fruta da Época
Sábado (24/01)	Sopa Enriquecida	Feijão Catarino – com pescada^{2,4,14}
	Dieta Geral	Dourada no forno com batata cozida e juliana de couve coração salteada ^{12,2,4,14}
	Dieta Cremosa	Maruca estufada com batata cozida e juliana de couve coração salteada ^{12,2,4,14}
	Sobremesa	Fruta da Época
Domingo (25/01)	Sopa Enriquecida	Juliana de Legumes – com porco
	Dieta Geral	Cachaço de porco no forno com arroz e brócolos cozidos ¹²
	Dieta Cremosa	Porco estufado com arroz e brócolos cozidos ¹²
	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. Tremçoço; 14. Moluscos.

A ementa poderá sofrer alterações.

JANTAR | Plano de Ementa de 19/01/2026 a 25/01/2026

Segunda-Feira (19/01)	Sopa Enriquecida	Brócolos – com frango
	Dieta Geral	Cavala no forno com batata cozida e juliana de legumes salteada ^{2,4,14,12}
	Dieta Cremosa	Filete de pescada no forno ^{2,4,14,12} com batata e juliana de legumes cozidos
	Sobremesa	Fruta da Época
Terça-Feira (20/01)	Sopa Enriquecida	Alho-Francês – com abrótea^{2,4,14}
	Dieta Geral	Costeletas estufadas com massa macarronete e brócolos cozidos ^{1,3,6,10,12}
	Dieta Cremosa	Febras estufadas com massa macarronete e brócolos cozidos ^{1,3,6,10,12}
	Sobremesa	Fruta da Época
Quarta-Feira (21/01)	Sopa Enriquecida	Couve-Lombarda – com peru
	Dieta Geral	Abrótea cozida com todos ^{2,4,14,12}
	Dieta Cremosa	Abrótea cozida com todos ^{2,4,12,14}
	Sobremesa	Fruta da Época
Quinta-Feira (22/01)	Sopa Enriquecida	Couve Portuguesa – com pescada^{2,4,14}
	Dieta Geral	Arroz malandrinho de carnes com cenoura e feijão verde ¹²
	Dieta Cremosa	Arroz malandrinho de carnes com cenoura e feijão verde ¹²
	Sobremesa	Gelatina ou Fruta da Época
Sexta-Feira (23/01)	Sopa Enriquecida	Couve Branca – com frango
	Dieta Geral	Carapau no forno com arroz de legumes ^{2,4,12,14}
	Dieta Cremosa	Pescada estufada com arroz de legumes ^{2,4,12,14}
	Sobremesa	Fruta da Época
Sábado (24/01)	Sopa Enriquecida	Feijão Catarino – com pescada^{2,4,14}
	Dieta Geral	Peixe vermelho cozido com batata e couve-lombarda ^{2,4,14}
	Dieta Cremosa	Peixe vermelho cozido com batata e couve-lombarda ^{2,4,14}
	Sobremesa	Fruta da Época
Domingo (25/01)	Sopa Enriquecida	Juliana de Legumes – com porco
	Dieta Geral	Perna de peru estufada com esparguete ^{12,1,3,6,10} e cenoura aos cubos cozida
	Dieta Cremosa	Perna de peru estufada com esparguete ^{12,1,3,6,10} 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.