



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<sup>2,4,14</sup>

Com Frango

 Com Pescada<sup>2,4,14</sup>

Com Peru

 Com Pescada<sup>2,4,14</sup>

Com Grão

Com Feijão

 Com Ovo<sup>3</sup>

Com Feijão-frade

Com Feijão

Almoço

Prato\*\*

 Ovolacto  
Vegetariano

 Ovo cozido com  
batata, grão e  
brócolos<sup>12,3</sup>

 Arroz de feijão  
com salada de  
alface<sup>12</sup>

 Jardineira de  
legumes com ovos  
escalfados<sup>3,12</sup>

 Soja estufada com  
puré de batata.  
Salada de tomate,  
alface e  
cebola<sup>1,3,6,7,12,11,8</sup>

 Estufado de feijão e  
cogumelos com  
espirais tricolor.  
Salada de alface e  
cebola<sup>1,3,6,10,12</sup>

Geral

 Arroz de Paloco com  
feijão e legumes<sup>4,12,14</sup>

 Rojões com batata e  
nabiças cozidas  
(abafar em alho e  
azeite)<sup>12</sup>

 Empadão de atum  
com arroz. Salada de  
tomate, alface e  
cebola<sup>1,3,6,7,2,4,12,14</sup>

 Empadão de carne  
com puré. Salada de  
tomate e  
cebola<sup>1,3,6,7,2,4,12,14</sup>

 Massada de maruca  
com legumes  
salteados<sup>1,3,6,10,12</sup>

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;

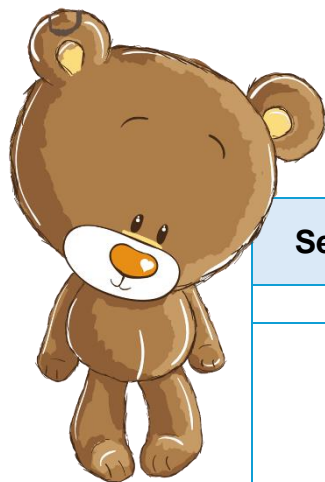
S2: Sopa de Legumes 2 – Base constituída por batata, cebola, cenoura, curgete e abóbora.

\*\* 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	Couve-Flor	Espinafres	Creme de Cenoura	Couve-Lombarda	Repolho
	Prato	<b>Ovolacto Vegetariano</b> Ovo cozido com batata, grão e brócolos <sup>12,3</sup>	Arroz de feijão com salada de alface <sup>12</sup>	Jardineira de legumes com ovos escalfados <sup>3,12</sup>	Soja estufada com puré de batata. Salada de tomate, alface e cebola <sup>1,3,6,7,12,11,8</sup>	Estufado de feijão e cogumelos com espirais tricolor. Salada de alface e cebola <sup>1,3,6,10,12</sup>
	Sobremesa	<b>Geral</b> Arroz de Paloco com feijão e legumes <sup>4,12,14</sup>	Rojões com batata e nabiças cozidas (abafar em alho e azeite) <sup>12</sup>	Empadão de atum com arroz. Salada de tomate, alface e cebola <sup>1,3,6,7,2,4,12,14</sup>	Empadão de carne com puré. Salada de tomate e cebola <sup>1,3,6,7,2,4,12,14</sup>	Massada de maruca com legumes salteados <sup>1,3,6,10,12</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. **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 | Plano de Ementa de 22/06/2026 a 28/06/2026

Segunda Feira (22/06)	Sopa   Enriquecida	<b>Couve-Flor – com pescada<sup>2,4,14</sup></b>
	Dieta Geral	Arroz de Paloco com feijão e legumes <sup>2,4,12,14</sup>
	Dieta Cremosa	Arroz de Paloco com feijão e legumes <sup>2,4,12,14</sup>
	Sobremesa	Fruta ou Sobremesa*
Terça Feira (23/06)	Sopa   Enriquecida	<b>Espinafres – com frango</b>
	Dieta Geral	Rojões com batata e nabijas cozidas (abafar em alho e azeite) <sup>12</sup>
	Dieta Cremosa	Carne de porca estufada com batata e brócolos cozidos <sup>12</sup>
	Sobremesa	Fruta ou Sobremesa*
Quarta Feira (24/06)	Sopa   Enriquecida	<b>Creme de Cenoura – com pescada<sup>2,4,14</sup></b>
	Dieta Geral	Empadão de atum com arroz. Salada de tomate, alface e cebola <sup>1,3,6,7,4,14,12</sup>
	Dieta Cremosa	Empadão de bacalhau com batata-doce couve-flor cozida <sup>1,3,6,7,4,12,14</sup>
	Sobremesa	Fruta ou Sobremesa*
Quinta Feira (25/06)	Sopa   Enriquecida	<b>Couve-Lombarda – com peru</b>
	Dieta Geral	Empadão de carne com puré. Salada de tomate e cebola <sup>1,3,6,7,2,4,12,14</sup>
	Dieta Cremosa	Febras estufadas com batata, feijão-verde e cenoura cozida <sup>12</sup>
	Sobremesa	Fruta ou Sobremesa*
Sexta Feira (26/06)	Sopa   Enriquecida	<b>Repolho – com pescada<sup>2,4,14</sup></b>
	Dieta Geral	Massada de maruca com legumes salteados <sup>1,3,6,10,12</sup>
	Dieta Cremosa	Maruca cozida com espirais e cenoura aos cubos cozida <sup>12,1,3,6,10</sup>
	Sobremesa	Fruta ou Sobremesa*
Sábado (27/06)	Sopa   Enriquecida	<b>Couve Coração e Feijão Manteiga – com pescada<sup>2,4,14</sup></b>
	Dieta Geral	Cebolada de peixe vermelho com batata a murro e juliana de couve coração salteada <sup>12,2,4,14</sup>
	Dieta Cremosa	Peixe vermelho estufado com batata cozida e juliana de couve coração salteada <sup>12,2,4,14</sup>
	Sobremesa	Fruta ou Sobremesa*
Domingo (28/06)	Sopa   Enriquecida	<b>Juliana de Legumes – com porco</b>
	Dieta Geral	Pá de porco no forno com arroz. Salada de cenoura, milho e alface <sup>12</sup>
	Dieta Cremosa	Porco estufado com arroz, alho-francês e cenoura 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. 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 (22/06)	Sopa   Enriquecida	<b>Couve-Flor – com frango</b>
	Dieta Geral	Massada de atum com macedónia de legumes <sup>2,4,14,12,1,3,6,10</sup>
	Dieta Cremosa	Massada de atum com macedónia de legumes <sup>2,4,14,12,1,3,6,10</sup>
	Sobremesa	Fruta da Época
Terça Feira (23/06)	Sopa   Enriquecida	<b>Espinafres – com pescada<sup>2,4,14</sup></b>
	Dieta Geral	Bifinhos de peru com cogumelos, macarrão e cenoura aos cubos cozida <sup>1,3,6,10,12</sup>
	Dieta Cremosa	Bifinhos de peru com cogumelos, macarrão e cenoura aos cubos cozida <sup>1,3,6,10,12</sup>
	Sobremesa	Fruta da Época
Quarta Feira (24/06)	Sopa   Enriquecida	<b>Creme de Cenoura   Couve-Coração – com peru</b>
	Dieta Geral	Maruca no forno com arroz de legumes <sup>2,4,14,3,12</sup>
	Dieta Cremosa	Maruca estufada com arroz de legumes <sup>2,4,12,14</sup>
	Sobremesa	Fruta da Época
Quinta Feira (25/06)	Sopa   Enriquecida	<b>Couve-Lombarda – com abrótea<sup>2,4,14</sup></b>
	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 <sup>12</sup>
	Sobremesa	Fruta da Época
Sexta Feira (26/06)	Sopa   Enriquecida	<b>Repolho – com frango</b>
	Dieta Geral	Solha no forno com batata e juliana de legumes salteada <sup>2,4,12,14</sup>
	Dieta Cremosa	Pescada estufada com batata e juliana de legumes <sup>2,4,12,14</sup>
	Sobremesa	Fruta da Época
Sábado (27/06)	Sopa   Enriquecida	<b>Couve Coração e Feijão Manteiga – com pescada<sup>2,4,14</sup></b>
	Dieta Geral	Picadinho de aves com esparguete <sup>12,1,3,6,10</sup> e cenoura aos cubos cozida
	Dieta Cremosa	Picadinho de aves com esparguete <sup>12,1,3,6,10</sup> e cenoura aos cubos cozida
	Sobremesa	Fruta da Época
Domingo (28/06)	Sopa   Enriquecida	<b>Juliana de Legumes – com porco</b>
	Dieta Geral	Carinhas de bacalhau cozidas com batata e couve-lombarda <sup>2,4,14</sup>
	Dieta Cremosa	Abrótea estufada com batata e couve-lombarda cozidas <sup>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