



Sopa

	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-Feira
4 – 6 M	S1*				
	S2 + Penca	S2 + Alho-Francês	S2 + Couve Branca	S2 + Repolho	S2 + Couve Coração
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 Ovo ³	Com Feijão	Com Ovo ³	Com Ervilhas

Almoço

Prato**

Ovolacto Vegetariano	Soja estufada com macarrão e cenoura às rodelas ^{1,3,6,10,12,11,8}	Ovos mexidos com arroz. Salada de alface, cenoura e cebola ^{12,3}	Feijão estufado com puré de batata. Salada de tomate e cebola ^{1,3,6,7,12}	Jardineira de legumes com ovos escalfados ^{12,3}	Estufado de ervilhas e cogumelos com arroz. Salada de cenoura, milho e beterraba ¹²
-----------------------------	---	--	---	---	--

Geral	Massada de atum com delícias e camarão ^{1,3,6,10,12}	Lasanha de carnes. Salada de tomate e cebola ^{1,3,6,7,12}	Solha frita com arroz de tomate. Salada de alface, cenoura e cebola ^{2,4,12,14,1,3,6,7}	Hambúrguer grelhado com arroz de ervilhas. Salada de cenoura, milho e beterraba ¹²	Jardineira de pota ^{2,4,12,14}
--------------	---	--	--	---	---

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
		Sopa		Penca	Alho-Francês	Repolho
Prato	Ovolacto Vegetariano		Soja estufada com macarrão e cenoura às rodelas ^{1,3,6,10,12,11,8}	Ovos mexidos com arroz. Salada de alface, cenoura e cebola ^{12,3}	Feijão estufado com puré de batata. Salada de tomate e cebola ^{1,3,6,7,12}	Jardineira de legumes com ovos escalfados ^{12,3}
	Geral	Massada de atum com delícias e camarão ^{1,3,6,10,12}	Lasanha de carnes. Salada de tomate e cebola ^{1,3,6,7,12}	Solha frita com arroz de tomate. Salada de alface, cenoura e cebola ^{2,4,12,14,1,3,6,7}	Hambúrguer grelhado com arroz de ervilhas. Salada de cenoura, milho e beterraba ¹²	Jardineira de pota ^{2,4,12,14}
	Dieta Hipolipídica			Pescada estufada com arroz. Salada de alface, cenoura e cebola ^{2,4,12,14}		
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. **Alergênios 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 23/03/2026 a 29/03/2026

Segunda Feira (23/03)	Sopa Enriquecida	Penca – com frango
	Dieta Geral	Massada de atum com delícias e camarão ^{1,3,6,7,12,10}
	Dieta Cremosa	Atum com massa, cenoura e couve coração ^{12,1,3,6,10}
	Sobremesa	Fruta ou Sobremesa*
Terça Feira (24/03)	Sopa Enriquecida	Alho-Francês – com pescada ^{2,4,14}
	Dieta Geral	Lasanha de carnes. Salada de tomate e cebola ^{12,1,3,6,7}
	Dieta Cremosa	Febras estufadas com batata, feijão-verde e cenoura cozida ¹²
	Sobremesa	Fruta ou Sobremesa*
Quarta Feira (25/03)	Sopa Enriquecida	Repolho – com pescada ^{2,4,14}
	Dieta Geral	Solha frita com arroz de tomate. Salada de alface, cenoura e cebola ^{2,4,12,14,1,3,6,7}
	Dieta Hipolipídica	Pescada estufada com arroz. Salada de alface, cenoura e cebola ^{2,4,12,14}
	Dieta Cremosa	Pescada estufada com arroz e cenoura cozida ^{2,4,12,14}
Quinta Feira (26/03)	Sopa Enriquecida	Canja ^{1,3,6,10,12} – com galinha
	Dieta Geral	Hambúrguer grelhado com arroz de ervilhas. Salada de cenoura, milho e beterraba ¹²
	Dieta Cremosa	Frango estufado com arroz de ervilhas e cenoura aos cubos cozida ^{12,1,3,6,10}
	Sobremesa	Fruta ou Sobremesa*
Sexta Feira (27/03)	Sopa Enriquecida	Creme de Legumes – com frango
	Dieta Geral	Jardineira de pota ^{1,3,6,7,4,14,12}
	Dieta Cremosa	Jardineira de pota ^{1,3,6,7,4,12,14}
	Sobremesa	Fruta ou Sobremesa*
Sábado (28/03)	Sopa Enriquecida	Nabo e Feijão-frade – com perca ^{2,4,14}
	Dieta Geral	Maruca no forno com batata cozida e grelos salteados ^{12,2,4,14}
	Dieta Cremosa	Maruca estufada com batata e feijão-verde cozidos ^{12,2,4,14}
	Sobremesa	Fruta ou Sobremesa*
Domingo (29/03)	Sopa Enriquecida	Creme de Ervilhas – com porco
	Dieta Geral	Nacos de porco no forno com arroz malandrino de legumes ¹²
	Dieta Cremosa	Porco estufado com arroz malandrino de legumes 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 (23/03)	Sopa Enriquecida	Penca – com frango
	Dieta Geral	Maruca cozida com batata e juliana de cenoura e couve branca ^{2,4,14,12}
	Dieta Cremosa	Maruca estufada com batata e juliana de cenoura e couve branca ^{2,4,14,12}
	Sobremesa	Fruta da Época
Terça Feira (24/03)	Sopa Enriquecida	Alho-Francês – com pescada^{2,4,14}
	Dieta Geral	Perna de frango estufada com macedónia e esparguete cozido ^{1,3,6,10,12}
	Dieta Cremosa	Perna de frango estufada com macedónia e esparguete cozido ^{1,3,6,10,12}
	Sobremesa	Fruta da Época
Quarta Feira (25/03)	Sopa Enriquecida	Repolho – com pescada^{2,4,14}
	Dieta Geral	Arroz malandrinho de tintureira com brócolos cozidos ^{2,4,14,3,12}
	Dieta Cremosa	Arroz malandrinho de tintureira com brócolos cozidos ^{2,4,12,14}
	Sobremesa	Fruta da Época
Quinta Feira (26/03)	Sopa Enriquecida	Canja^{1,3,6,10,12} – com frango
	Dieta Geral	Bifes de frango estufados com espirais e feijão-verde salteado ^{1,3,6,10,12}
	Dieta Cremosa	Bifes de frango estufados com espirais e feijão-verde cozidos ^{12,1,3,6,10}
	Sobremesa	Fruta da Época
Sexta Feira (27/03)	Sopa Enriquecida	Creme de Legumes – com frango
	Dieta Geral	Pescada cozida com batata, ovo, cenoura e brócolos ^{2,4,12,14,3}
	Dieta Cremosa	Pescada estufada com batata, cenoura e brócolos ^{2,4,12,14}
	Sobremesa	Fruta da Época
Sábado (28/03)	Sopa Enriquecida	Nabo e Feijão-frade – com perca^{2,4,14}
	Dieta Geral	Salada russa de atum com ovo ^{2,4,14,6,12}
	Dieta Cremosa	Filetes de pescada estufados com salada russa ^{2,4,14,12}
	Sobremesa	Fruta da Época
Domingo (29/03)	Sopa Enriquecida	Creme de Ervilhas – com porco
	Dieta Geral	Macarronada de frango com pimento e cenoura às rodelas ^{12,1,3,6,10}
	Dieta Cremosa	Macarronada de frango com pimento e cenoura às rodelas ^{12,1,3,6,10}
	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.

Nutricionista Inês Estrela CP 4557N