



		Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-Feira
<b>Sopa</b>		<b>S1*</b>				
	<b>4 – 6 M</b>	<b>S2 +</b> Couve Coração	<b>S2 +</b> Couve-Flor	<b>S2 +</b> Espinafres	<b>S2 +</b> Couve-Lombarda	<b>S2 +</b> Nabo
	<b>6 – 8 M</b>	Com Frango	Com Pescada <sup>2,4,14</sup>	Com Peru	Com Pescada <sup>2,4,14</sup>	Com Frango
<b>Almoço</b>		Com Ervilhas	Com Grão	Com Ovo <sup>3</sup>	Com Feijão Frade	Com Feijão
	<b>Ovolacto Vegetariano</b>	Arroz de ervilhas com salada de tomate e cebola <sup>12</sup>	Ovo cozido com batata, grão, couve-lombarda e cenoura <sup>12,3</sup>	Macarronada de legumes com ovos escalfados <sup>3,12,1,6,10</sup>	Soja estufada com puré de batata e couve coração salteada <sup>1,3,6,7,12,11,8</sup>	Estufado de cenoura, ervilhas, pimento e cogumelos com arroz <sup>12</sup>
	<b>Geral</b>	Lombo de porco estufado com arroz de ervilhas. Salada de tomate e cebola <sup>12</sup>	Salada de pescada com batata, grão, ovo, couve-lombarda e cenoura <sup>2,4,12,3,14</sup>	Macarronada de porco. Salada de cenoura, beterraba e couve roxa <sup>1,3,6,10,12</sup>	Pota à Lagareiro com juliana de couve coração salteada <sup>2,4,14,3,12</sup>	Frango estufado com cenoura, ervilhas e pimento, acompanhado por arroz <sup>12</sup>
<b>Sobremesa</b>	<b>4 – 6 M</b>	Papa de Pêra	Papa de Banana e Maçã	Papa de Maçã	Papa de Banana e Pêra	Papa de Maçã e Pêra
	<b>6 – 8 M</b>	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 rija; 9. Aipo; 10. Mostarda; 11. Sésamo; 12. Sulfitos; 13. Tremeço; 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 Coração	Couve-Flor	Espinafres	Creme de Legumes	Nabo
	Prato	<b>Ovolacto Vegetariano</b> Arroz de ervilhas com salada de tomate e cebola <sup>12</sup>	Ovo cozido com batata, grão, couve-lombarda e cenoura <sup>12,3</sup>	Macarronada de legumes com ovos escalfados <sup>3,12,1,6,10</sup>	Soja estufada com puré de batata e couve coração salteada <sup>1,3,6,7,12,11,8</sup>	Estufado de cenoura, ervilhas, pimento e cogumelos com arroz <sup>12</sup>
	Prato	<b>Geral</b> Lombo de porco estufado com arroz de ervilhas. Salada de tomate e cebola <sup>12</sup>	Salada de pescada com batata, grão, ovo, couve-lombarda e cenoura <sup>2,4,12,3,14</sup>	Macarronada de porco. Salada de cenoura, beterraba e couve roxa <sup>1,3,6,10,12</sup>	Pota à Lagareiro com juliana de couve coração salteada <sup>2,4,14,3,12</sup>	Frango estufado com cenoura, ervilhas e pimento, acompanhado por arroz <sup>12</sup>
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

Segunda Feira (25/05)	Sopa   Enriquecida	<b>Couve Coração – com frango</b>
	Dieta Geral	Lombo de porco estufado com arroz de ervilhas. Salada de tomate e cebola <sup>12</sup>
	Dieta Cremosa	Lombo de porco estufado com arroz de ervilhas e cenoura aos cubos <sup>12</sup>
	Sobremesa	Fruta ou Sobremesa*
Terça Feira (26/05)	Sopa   Enriquecida	<b>Couve-Flor – com pescada<sup>2,4,14</sup></b>
	Dieta Geral	Salada de pescada com batata, ovo, grão, couve-lombarda e cenoura <sup>2,4,12,14,3</sup>
	Dieta Cremosa	Pescada estufada <sup>2,4,12,14</sup> com batata, grão, couve-lombarda e cenoura <sup>2,4,12,14</sup>
	Sobremesa	Fruta ou Sobremesa*
Quarta Feira (27/05)	Sopa   Enriquecida	<b>Espinafres – com peru</b>
	Dieta Geral	Macarronada de porco. Salada de cenoura, beterraba e couve roxa <sup>1,3,6,10,12</sup>
	Dieta Cremosa	Macarronada de porco com feijão-verde e cenoura <sup>12,1,3,6,10</sup>
	Sobremesa	Fruta ou Sobremesa*
Quinta Feira (28/05)	Sopa   Enriquecida	<b>Couve-Lombarda – com pescada<sup>2,4,14</sup></b>
	Dieta Geral	Pota à Lagareiro com juliana de couve coração salteada <sup>2,4,14,3,12</sup>
	Dieta Cremosa	Pota estufada com batatinha, cenoura e couve coração <sup>2,4,12,14</sup>
	Sobremesa	Fruta ou Sobremesa*
Sexta Feira (29/05)	Sopa   Enriquecida	<b>Nabo – com frango</b>
	Dieta Geral	Frango estufado com cenoura, ervilhas e pimento, acompanhado por arroz <sup>12</sup>
	Dieta Cremosa	Frango estufado com cenoura, ervilhas, pimento e arroz <sup>12</sup>
	Sobremesa	Fruta ou Sobremesa*
Sábado (30/05)	Sopa   Enriquecida	<b>Feijão e Juliana de Repolho – com pescada<sup>2,4,14</sup></b>
	Dieta Geral	Filete de pescada no forno com batata assada e couve coração salteada <sup>2,4,12,14</sup>
	Dieta Cremosa	Filete de pescada estufada com batata e couve coração cozidas <sup>12,2,4,14</sup>
	Sobremesa	Fruta ou Sobremesa*
Domingo (31/05)	Sopa   Enriquecida	<b>Juliana de Cenoura e Curgete – com frango</b>
	Dieta Geral	Vitela assada com arroz e feijão-verde cozido <sup>12</sup>
	Dieta Cremosa	Vitela assada com arroz e feijão-verde cozido <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 (25/05)	Sopa   Enriquecida	<b>Couve Coração – com frango</b>
	Dieta Geral	Massada de Seriolela com couve-flor cozida <sup>2,4,14,12,1,3,6,10</sup>
	Dieta Cremosa	Massada de Seriolela com couve-flor cozida <sup>2,4,14,12,1,3,6,10</sup>
	Sobremesa	Fruta da Época
Terça Feira (26/05)	Sopa   Enriquecida	<b>Couve-Flor – com pescada<sup>2,4,14</sup></b>
	Dieta Geral	Arroz malandrinho de frango com cenoura e feijão verde <sup>12</sup>
	Dieta Cremosa	Arroz malandrinho de frango com cenoura e feijão verde <sup>12</sup>
	Sobremesa	Fruta da Época
Quarta Feira (27/05)	Sopa   Enriquecida	<b>Espinafres – com peru</b>
	Dieta Geral	Maruca no forno com batatinha, cenoura e couve-flor cozidas <sup>2,4,14,12</sup>
	Dieta Cremosa	Maruca estufada com batatinha, cenoura e couve-flor cozidas <sup>2,4,12,14</sup>
	Sobremesa	Fruta da Época
Quinta Feira (28/05)	Sopa   Enriquecida	<b>Couve-Lombarda – com pescada<sup>2,4,14</sup></b>
	Dieta Geral	Gratinado de frango com cotovelinhos e brócolos cozidos <sup>2,4,12,14,1,3,6,10</sup>
	Dieta Hipolipídica	Bife de frango estufado com cotovelinhos e brócolos cozidos <sup>2,4,12,14,1,3,6,10</sup>
	Dieta Cremosa	Bife de frango estufado com cotovelinhos e brócolos cozidos <sup>2,4,12,14,1,3,6,10</sup>
	Sobremesa	Fruta da Época
Sexta Feira (29/05)	Sopa   Enriquecida	<b>Nabo – com frango</b>
	Dieta Geral	Caldeirada de peixes <sup>12,1,3,6,10</sup>
	Dieta Cremosa	Tintureira estufada com batatinha e cenoura às rodela <sup>12,1,3,6,10</sup>
	Sobremesa	Fruta da Época
Sábado (30/05)	Sopa   Enriquecida	<b>Feijão e Juliana de Repolho – com pescada<sup>2,4,14</sup></b>
	Dieta Geral	Febras estufadas com massa espiral. Brócolos cozidos <sup>12,1,3,6,10</sup>
	Dieta Cremosa	Febras estufadas com massa espiral. Brócolos cozidos <sup>1,3,6,10,12</sup>
	Sobremesa	Fruta da Época
Domingo (31/05)	Sopa   Enriquecida	<b>Juliana de Cenoura e Curgete – com frango</b>
	Dieta Geral	Chicharro cozido com batata, cenoura e couve coração <sup>12,2,4,6,14</sup>
	Dieta Cremosa	Pescada estufada com batatinha, cenoura e couve coração <sup>2,4,12,14</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. Tremeço; 14. Moluscos.

A ementa poderá sofrer alterações.

Nutricionista Inês Estrela CP 4557N