



Plano de Ementa de 29/12/2025 a 02/01/2025

		Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-Feira
Almoço	Sopa*	4 – 6 M	S1			
			S2 + Couve Coração	S2 + Couve-Flor		
	6 – 8 M	Com Frango	Com Pescada ^{2,4,14}			Com Abrótea ^{2,4,14}
		Com Ervilhas	Com Grão			Com Lentilhas
Prato**	Ovolacto vegetariano	Ervilhas estufadas com ovos escalfados. Salada de tomate e cebola ^{3,12}	Salada de batata, grão, cenoura e couve-lombarda ¹²			Lentilhas estufadas com arroz. Salada de alface e cebola ¹²
	Geral	Lombo de porco estufado com arroz de ervilhas. Salada de tomate e cebola ¹²	Salada de pescada com batata, grão, ovo, couve-lombarda e cenoura ^{2,4,12,3,14}			Massada de peixe. Salada de alface e cebola ^{2,4,12,14}
Sobremesa	4 – 6 M	Papa de Pera	Papa de Banana e Maçã			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




Almoço

Sopa

Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-Feira
Couve Coração	Couve-Flor			Nabo

Prato

Ovolacto Vegetariano	Ervilhas estufadas com ovos escalfados. Salada de tomate e cebola ^{3,12}	Salada de batata, grão, cenoura e couve-lombarda ¹²		Lentilhas estufadas com macarrão. Salada de alface e cebola ^{12,1,3,6,10}
Geral	Lombo de porco estufado com arroz de ervilhas. Salada de tomate e cebola ¹²	Salada de pescada com batata, grão, ovo, couve-lombarda e cenoura ^{2,4,12,3,14}		Massada de delícias e camarão com molho bechamel. Salada de alface e cebola ^{1,2,3,4,6,7,12,14,10}

Sobremesa

Fruta da Época	Fruta da Época			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. Tremeço; 14. Moluscos.

Segunda-Feira (29/12)	Sopa Enriquecida	Couve Coração – com frango
	Dieta Geral	Lombo de porco estufado com arroz de ervilhas. Salada de tomate e cebola ¹²
	Dieta Cremosa	Lombo de porco estufado com arroz de ervilhas e cenoura aos cubos ¹²
	Sobremesa	Fruta da Época
Terça-Feira (30/12)	Sopa Enriquecida	Couve-Flor – com pescada^{2,4,14}
	Dieta Geral	Salada de pescada com batata, ovo, grão, couve-lombarda e cenoura ^{2,4,12,14,3}
	Dieta Cremosa	Pescada estufada ^{2,4,12,14} com batata, grão, couve-lombarda e cenoura ^{2,4,12,14}
	Sobremesa	Fruta da Época
Quarta-Feira (31/12)	Sopa Enriquecida	Espinafres – com peru
	Dieta Geral	Macarronada de porco. Salada de cenoura, beterraba e couve roxa ^{1,3,6,10,12}
	Dieta Cremosa	Macarronada de porco com feijão verde e cenoura ^{12,1,3,6,10}
	Sobremesa	Fruta da Época
Quinta-Feira (01/01)	Sopa Enriquecida	Creme de Legumes – com frango
	Dieta Geral	Chanfana com batatas, arroz e grelos cozidos ¹²
	Dieta Cremosa	Frango estufado com arroz, cenoura e alho-francês ¹²
	Sobremesa	Sobremesas de Ano Novo
Sexta-Feira (02/01)	Sopa Enriquecida	Nabo – com pescada^{2,4,14}
	Dieta Geral	Massada de delícias e camarão com molho bechamel. Salada de alface e cebola ^{12,2,4,14}
	Dieta Hipolipídica	Massada de peixe. Salada de alface e cebola ^{2,4,12,14}
	Dieta Cremosa	Abrótea estufada com arroz de feijão e couve-flor cozida ^{12,2,4,14}
	Sobremesa	Fruta da Época
Sábado (03/01)	Sopa Enriquecida	Feijão e Juliana de Repolho – com pescada^{2,4,14}
	Dieta Geral	Peixe vermelho no forno com batata a murro e couve coração salteada ^{2,4,12,14}
	Dieta Cremosa	Pescada estufada com arroz de legumes ^{12,2,4,14}
	Sobremesa	Fruta da Época
Domingo (04/01)	Sopa Enriquecida	Juliana de Cenoura e Curgete – com frango
	Dieta Geral	Vitela assada com arroz e feijão verde cozido ¹²
	Dieta Cremosa	Vitela assada com arroz e feijão verde cozido ¹²
	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. Sulfites; 13. Tremoço; 14. Moluscos.

A ementa poderá sofrer alterações.

Segunda-Feira (29/12)	Sopa Enriquecida	Couve Coração – com frango
	Dieta Geral	Massada de seriolela com couve-flor cozida ^{2,4,14,12,1,3,6,10}
	Dieta Cremosa	Massada de seriolela com couve-flor cozida ^{2,4,14,12,1,3,6,10}
	Sobremesa	Fruta da Época
Terça-Feira (30/12)	Sopa Enriquecida	Couve-Flor – com pescada^{2,4,14}
	Dieta Geral	Arroz malandrinho de frango com cenoura e feijão verde ¹²
	Dieta Cremosa	Arroz malandrinho de frango com cenoura e feijão verde ¹²
	Sobremesa	Fruta da Época
Quarta-Feira (31/12)	Sopa Enriquecida	Canja^{1,3,6,10,12} – com frango
	Dieta Geral	Pota à Lagareiro ^{2,4,14,3,12}
	Dieta Cremosa	Pota estufada com batatinha, cenoura e couve-lombarda ^{2,4,12,14}
	Sobremesa	Sobremesa de Ano Novo
Quinta-Feira (01/01)	Sopa Enriquecida	Nabo – com abrótea^{2,4,14}
	Dieta Geral	Gratinado de atum com cotovelinhos e brócolos cozidos ^{2,4,12,14,1,3,6,10}
	Dieta Cremosa	Filete de pescada estufado com cotovelinhos e brócolos cozidos ^{2,4,12,14,1,3,6,10}
	Sobremesa	Fruta da Época
Sexta-Feira (02/01)	Sopa Enriquecida	Nabo – com abrótea^{2,4,14}
	Dieta Geral	Frango estufado com massa cotovelinhos e cenoura às rodela ^{12,1,3,6,10}
	Dieta Cremosa	Frango estufado com massa cotovelinhos e cenoura às rodela ^{12,1,3,6,10}
	Sobremesa	Fruta da Época
Sábado (03/01)	Sopa Enriquecida	Feijão e Juliana de Repolho – com pescada^{2,4,14}
	Dieta Geral	Chicharro cozido com batata, cenoura e couve coração ^{12,2,4,6,14}
	Dieta Cremosa	Pescada estufada com batatinha, cenoura e couve coração ^{2,4,12,14}
	Sobremesa	Fruta da Época
Domingo (04/01)	Sopa Enriquecida	Juliana de Cenoura e Curgete – com frango
	Dieta Geral	Porco aos cubos estufado com cotovelinhos. Brócolos cozidos ^{12,1,3,6,10}
	Dieta Cremosa	Porco aos cubos estufado com cotovelinhos. Brócolos cozidos ^{1,3,6,10,12}
	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. Tremço; 14. Moluscos.

A ementa poderá sofrer alterações.