



SEMANA de 07 a 11 de Abril/2025		
2ª FEIRA		Kcal
SOPA	Creme de abóbora com curgete	64
PRATO	Rolo de carne misto com macaronette      / Passeio BB	299
PRATO DIETA	Bife de frango grelhado com arroz e espinafres	198
VEGETARIANO	Estufado de lentilhas com legumes e arroz branco	131
SOBREMESA	Fruta da época	47
3ª FEIRA		
SOPA	Sopa da horta	57
PRATO	Salmão com batata e cenoura cozida  / Passeio BB	258
PRATO DIETA	Red fish cozido com batata, cenoura e feijão verde 	256
VEGETARIANO	Douradinhos vegetarianos com arroz de tomate 	249
SOBREMESA	Fruta da época	47
4ª FEIRA		
SOPA	Sopa de couve-flor	71
PRATO	Frango estufado com massa e legumes   / Passeio BB	198
PRATO DIETA	Bife de peru grelhado com batata cozida e mix de legumes	122
VEGETARIANO	Seitan salteado com cenoura, curgete, feijão preto, milho e massa 	81
SOBREMESA	Fruta da época	47
5ª FEIRA		
SOPA	Sopa de grão com espinafres	78
PRATO	Empadão de atum  	149
PRATO DIETA	Pescada cozida com arroz branco e cenoura ralada  	141
VEGETARIANO	Salada de batata, grão, brócolos e cenoura 	149
SOBREMESA	Fruta da época	47
6ª FEIRA		
SOPA	Creme de legumes	65
PRATO	Carne de porco à Portuguesa com massa   	204
PRATO DIETA	Hambúrguer grelhado com limão, massa e salada de tomate e orégãos   	198
VEGETARIANO	Macarronada de legumes no forno com soja e salada   	179
SOBREMESA	Fruta da época	47

Legenda:  Aipo;  Amendoins;  Crustáceos;  Trigo;  Leite;  Moluscos;  Mostarda;  Ovos;  Peixe;  Sésamo;  Soja;  Sulfitos;  Tremoços;  Frutos de casca rija.

Nota: Ementa sujeita a alterações. Ementas elaboradas pela nutricionista Dália Santos (CP 1345N)

2ª FEIRA		Kcal
SOPA	Creme de cenoura	54
PRATO	Empadão de carne com arroz	168
PRATO DIETA	Pernas de frango cozidas com arroz e cenoura cozida	149
VEGETARIANO	Jardineira vegetariana	167
SOBREMESA	Fruta da época	47
3ª FEIRA		
SOPA	Sopa de couve-galega	65
PRATO	Paloco à Braz e salada mista	215
PRATO DIETA	Peixe espada grelhado com batata cozida e salada de alface	113
VEGETARIANO	Esparguete salteado com cogumelos, milho e ervilhas	97
SOBREMESA	Fruta da época	47
4ª FEIRA		
SOPA	Creme de curgete com coentros	52
PRATO	Pá de porco estufada com legumes e massa	245
PRATO DIETA	Carne de vaca cozida com massa cotovelo e legumes	232
VEGETARIANO	Beringela grelhada com arroz de feijão e cenoura	258
SOBREMESA	Fruta da época	47
5ª FEIRA		
SOPA	Sopa de brócolos	61
PRATO	Jardineira de vaca	95
PRATO DIETA	Jardineira de vaca	95
VEGETARIANO	Caril de grão	188
SOBREMESA	Gelatina /Fruta da época	47
6ª FEIRA- FERIADO		
SOPA		
PRATO		
PRATO DIETA		
VEGETARIANO		
SOBREMESA		

Legenda: Aipo; Amendoins; Crustáceos; Trigo; Leite; Moluscos; Mostarda; Ovos; Peixe; Sésamo; Soja; Sulfitos; Tremoços; Frutos de casca rija.

Nota: Ementa sujeita a alterações. Ementas elaboradas pela nutricionista Dália Santos (CP 1345N)

SEMANA de 21 a 25 de abril/2025

2ª FEIRA		Kcal
SOPA	Creme de legumes	64
PRATO	Peru aos cubos com arroz e salada de alface	232
PRATO DIETA	Bife de frango grelhado com arroz e salada de alface	198
VEGETARIANO	Macarronada de legumes no forno com soja e salada   	179
SOBREMESA	Fruta da época	47
3ª FEIRA		
SOPA	Sopa de espinafres	71
PRATO	Salada quente de pescada  	257
PRATO DIETA	Pescada cozida com batata e brócolos salteados 	112
VEGETARIANO	Caril de grão e legumes 	281
SOBREMESA	Fruta da época	47
4ª FEIRA		
SOPA	Sopa de abóbora com nabo	51
PRATO	Peito de frango com cenoura e esparguete  	126
PRATO DIETA	Carne de vaca cozida com legumes e arroz branco	113
VEGETARIANO	Bolonhesa de soja com esparguete  	141
SOBREMESA	Fruta da época	47
5ª FEIRA		
SOPA	Sopa de feijão encarnado com lombardo	53
PRATO	Filetes panados com arroz de legumes   	254
PRATO DIETA	Maruca cozida com arroz e cenoura cozida 	133
VEGETARIANO	Hambúrguer vegetariano (quinoa e legumes), com arroz branco  	190
SOBREMESA	Fruta da época	47
6ª FEIRA- FERIADO		
SOPA		
PRATO		
PRATO DIETA		
VEGETARIANO		
SOBREMESA		

Legenda:  Aipo;  Amendoins;  Crustáceos;  Trigo;  Leite;  Moluscos;  Mostarda;  Ovos;  Peixe;  Sésamo;  Soja;  Sulfitos;  Tremoços;  Frutos de casca rija.

Nota: Ementa sujeita a alterações.

Ementas elaboradas pela nutricionista Dália Santos (CP 1345N)

2ª FEIRA		Kcal
SOPA	Creme de cenoura com coentros	56
PRATO	Strogonoff de peru com arroz de açafrão	188
PRATO DIETA	Tirinhas de peru estufadas simples com arroz branco	167
VEGETARIANO	Salteado de legumes com massa	110
SOBREMESA	Fruta da época	47
3ª FEIRA		
SOPA	Juliana de legumes	71
PRATO	Bolonhesa de atum	148
PRATO DIETA	Massinha de peixe (pescada) simples	130
VEGETARIANO	Strogonoff de cogumelos e seitan com arroz branco	178
SOBREMESA	Fruta da época	47
4ª FEIRA		
SOPA	Sopa de feijão manteiga com hortaliça	135
PRATO	Arroz à valenciana	174
PRATO DIETA	Arroz de frango	113
VEGETARIANO	Seitan com batata e feijão frade	125
SOBREMESA	Fruta da época	47
5ª FEIRA- FERIADO		
SOPA		
PRATO		
PRATO DIETA		
VEGETARIANO		
SOBREMESA		
6ª FEIRA		
SOPA	Creme de alface	47
PRATO	Chili com carne e arroz branco	172
PRATO DIETA	Picadinho de carne estufada simples com arroz branco	117
VEGETARIANO	Arroz à Nortenha com vegetais	167
SOBREMESA	Fruta da época	47

Legenda: Aipo; Amendoins; Crustáceos; Trigo; Leite; Moluscos; Mostarda; Ovos; Peixe; Sésamo; Soja; Sulfitos; Tremoços; Frutos de casca rija.

Nota: Ementa sujeita a alterações. Ementas elaboradas pela nutricionista Dália Santos (CP 1345N)