

## SEMANA de 07 a 13 Abril /2025

2ª FEIRA	
SOPA	Creme de abóbora com curgete
ALMOÇO	Rolo de carne misto (fiambre e queijo) com macaronette      
PRATO DIETA	Bife de frango grelhado com arroz e espinafres
JANTAR	Arroz de peixe com ervas aromáticas e salada mista    
PRATO DIETA	Pescada cozida com batata e salada mista  
SOBREMESA	Fruta da época
3ª FEIRA	
SOPA	Sopa da Horta
ALMOÇO	Salmão com batata e cenoura cozida 
PRATO DIETA	Red fish cozido com batata, cenoura e feijão verde 
JANTAR	Peru guisado com arroz, cenoura e ervilhas 
PRATO DIETA	Peru guisado com arroz, cenoura e ervilhas 
SOBREMESA	Fruta da época
4ª FEIRA	
SOPA	Sopa de couve-flor
ALMOÇO	Frango estufado com massa e legumes  
PRATO DIETA	Bife de peru grelhado com batata cozida e mix de legumes
JANTAR	Filetes de pescada fritos com arroz de coentros e feijão verde  
PRATO DIETA	Maruca estufada com arroz branco e feijão verde 
SOBREMESA	Fruta da época
5ª FEIRA	
SOPA	Sopa de grão com espinafres
ALMOÇO	Solha frita com arroz de feijão e cenoura ralada   
PRATO DIETA	Pescada cozida com arroz branco e cenoura ralada  
JANTAR	Quiche com bacon e alho francês com salada mista    
PRATO DIETA	Bife de frango grelhado com batata e brócolos
SOBREMESA	Fruta da época
6ª FEIRA	
SOPA	Creme de legumes
ALMOÇO	Carne de porco à portuguesa   
PRATO DIETA	Hambúguer grelhado com limão, massa e salada de tomate, cebola e orégãos 
JANTAR	Salmão grelhado com arroz e juliana de legumes 
PRATO DIETA	Salmão grelhado com arroz e juliana de legumes 
SOBREMESA	Fruta da época
SÁBADO	
SOPA	Sopa à Lavrador  
ALMOÇO/DIETA	Tentáculos de pota à lagareiro com salada de alface     / Pota grelhada com batata cozida e salada de alface  
JANTAR/DIETA IDOSOS	Entrecosto no forno com massa e macedónia   / Entrecosto no forno com massa e macedónia  
SOBREMESA	Fruta da época
DOMINGO	
SOPA	Sopa de agrião
ALMOÇO/DIETA	Carne de vaca estufada com arroz e feijão verde  / Carne de vaca estufada simples com arroz branco e feijão verde
JANTAR/DIETA	Medalhões de pescada estufados com massa e pimentos    
SOBREMESA	Fruta da época

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

**Nota:** Ementa sujeita a alterações.

Ementas elaboradas pela nutricionista Dália Santos (CP 1345N)

## SEMANA de 14 a 20 de Abril /2025

2ª FEIRA	
SOPA	Creme de cenoura
ALMOÇO	Empadão de carne com arroz 
PRATO DIETA	Pernas de frango cozidas com arroz e cenoura cozida
JANTAR	Pescada cozida com batata e salada de alface e tomate  
PRATO DIETA	Pescada cozida com batata e salada de alface e tomate  
SOBREMESA	Fruta da época
3ª FEIRA	
SOPA	Sopa de couve-galega
ALMOÇO	Paloco com natas e salada mista   
PRATO DIETA	Peixe espada grelhado com batata cozida e salada de alface  
JANTAR	Febras grelhadas com massa fusilli e cubinhos de cenoura   
PRATO DIETA	Febras grelhadas com massa fusilli e cubinhos de cenoura   
SOBREMESA	Fruta da época
4ª FEIRA	
SOPA	Creme de curgete com coentros
ALMOÇO	Pá de porco estufada com legumes e massa  
PRATO DIETA	Carne de vaca cozida com massa cotovelo e legumes  
JANTAR	Arroz de bacalhau com feijão e espinafres  
PRATO DIETA	Estufado de peixe com batata e espinafres salteados 
SOBREMESA	Fruta da época
5ª FEIRA	
SOPA	Sopa de brócolos
ALMOÇO	Medalhões de pescada em camada de legumes e batata cozida 
PRATO DIETA	Pescada grelhada com batata e juliana de legumes 
JANTAR	Arroz de aves (frango e peru) com salada de alface e pepino 
PRATO DIETA	Arroz de aves (frango e peru) com salada de alface e pepino 
SOBREMESA	Gelatina  /Fruta da época
6ª FEIRA- FERIADO	
SOPA	Creme de ervilhas
ALMOÇO	Tiras de choco frito com arroz de ervilhas e salada de tomate e pimentos    
PRATO DIETA	Arroz de peixe com salada de tomate e pimentos  
JANTAR IDOSOS	Massinha de peixe   
PRATO DIETA	Pescada com batata cozida e feijão verde 
SOBREMESA	Fruta da época
SÁBADO	
SOPA	Sopa da pedra 
ALMOÇO/ DIETA IDOSOS	Pernas de frango com arroz de cenoura e salada de alface e tomate 
JANTAR /DIETA IDOSOS	Bacalhau cozido com batata e couves 
SOBREMESA	Fruta da época
DOMINGO- PÁSCOA	
SOPA	Sopa de macedónia
ALMOÇO/DIETA IDOSOS	Ensapado de borrego  /Bifinho de peru grelhado com arroz branco e mix de legumes
JANTAR /DIETA IDOSOS	Robalo com batatas e legumes 
SOBREMESA	Fruta da época

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

**Nota:** Ementa sujeita a alterações.

Ementas elaboradas pela nutricionista Dália Santos (CP 1345N)

## SEMANA de 21 a 27 de Abril /2025

2ª FEIRA	
SOPA	Creme de legumes
ALMOÇO	Peru aos cubos com arroz e salada de alface 
PRATO DIETA	Bife de frango grelhado com arroz e salada de alface 
JANTAR	Pescada cozida com batata com salada de tomate, cebola e orégãos   
PRATO DIETA	Pescada cozida com batata com salada de tomate, cebola e orégãos  
SOBREMESA	Fruta da época
3ª FEIRA	
SOPA	Sopa de espinafres
ALMOÇO	Salada quente de pescada  
PRATO DIETA	Pescada cozida com batata e brócolos salteados 
JANTAR	Hambúguer misto grelhado com limão e esparguete com cenoura cozida    
PRATO DIETA	Hambúguer misto grelhado com limão e esparguete com cenoura cozida    
SOBREMESA	Fruta da época
4ª FEIRA	
SOPA	Sopa de abóbora com nabo
ALMOÇO	Peito de frango com cenoura e esparguete  
PRATO DIETA	Carne de vaca cozida com legumes e arroz branco
JANTAR IDOSOS	Feijão frade com batata, ovo e atum com salada de alface   
PRATO DIETA	Pescada como ovo e batata cozida com salada de alface   
SOBREMESA	Fruta da época
5ª FEIRA	
SOPA	Sopa de feijão encarnado com lombardo
ALMOÇO	Filetes panados com arroz de legumes   
PRATO DIETA	Maruca cozida com arroz e cenoura cozida 
JANTAR	Estufado de peru com legumes (cenoura e curgete) e massa  
PRATO DIETA	Bife de frango com massa e macedónia  
SOBREMESA	Fruta da época
6ª FEIRA	
SOPA	Sopa de nabiças
ALMOÇO	Jardineira de porco
PRATO DIETA	Bife de frango grelhado com massa e mix de legumes  
JANTAR	Bacalhau espiritual com salada mista   
PRATO DIETA	Pescada cozida com batata e salada mista  
SOBREMESA	Fruta da época
SÁBADO	
SOPA	Sopa de grelos
ALMOÇO /DIETA IDOSOS	Solha grelhada com batata cozida e salada de beterraba, nabo e cenoura ralada  
JANTAR /DIETA IDOSOS	Bifinhos de frango com massa e salada de alface e tomate   
SOBREMESA	Fruta da época
DOMINGO	
SOPA	Creme de cenoura com coentros
ALMOÇO /DIETA IDOSOS	Coelho à caçador com batata cozida ervilhas e cenoura/ Coelho estufado simples com batata cozida e cenoura cozida
JANTAR /DIETA IDOSOS	Pataniscas de peixe com arroz de feijão e salada mista    / Maruca cozida com arroz e salada mista  
SOBREMESA	Arroz-doce   ou Fruta da época

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

**Nota:** Ementa sujeita a alterações.

Ementas elaboradas pela nutricionista Dália Santos (CP 1345N)

SEMANA de 28 abril a 04 Maio /2025

2ª FEIRA	
SOPA	Creme de cenoura com coentros
ALMOÇO	Strogonoff de peru com arroz de açafraão 
PRATO DIETA	Tirinhas de peru estufadas simples com arroz branco
JANTAR	Jardineira de pota 
PRATO DIETA	Jardineira ao natural de pota 
SOBREMESA	Fruta da época
3ª FEIRA	
SOPA	Juliana de legumes
ALMOÇO	Bolonhesa de atum   
PRATO DIETA	Massinha de peixe (pescada) simples   
JANTAR	Bifanas de cebolada com puré e salada de alface e milho   
PRATO DIETA	Bifana grelhada com massa e salada de alface e milho   
SOBREMESA	Fruta da época
4ª FEIRA	
SOPA	Sopa de feijão manteiga com hortaliça
ALMOÇO	Arroz à valenciana   
PRATO DIETA	Arroz de frango
JANTAR	Costeletas de porco com arroz de alho com feijão verde
PRATO DIETA	Costeleta grelhada com arroz e feijão verde
SOBREMESA	Fruta da época
5ª FEIRA- FERIADO	
SOPA	Sopa de agrião
ALMOÇO	Pescada cozida com batata e salada de alface, cebola e pepino  
PRATO DIETA	Pescada cozida com batata e salada de alface, cebola e pepino  
JANTAR	Hambúrguer misto com massa tricolor e salada de alface, milho e tomate   
JANTAR DIETA	Hambúrguer misto com massa tricolor e salada de alface, milho e tomate   
SOBREMESA	Fruta da época
6ª FEIRA	
SOPA	Creme de alface
ALMOÇO	Chili com carne com arroz branco 
PRATO DIETA	Picadinho de carne estufada simples com arroz branco 
JANTAR	Dourada no forno com batata assada, tomate e pimentos 
JANTAR DIETA	Dourada no forno com batata assada, tomate e pimentos 
SOBREMESA	Fruta da época
SÁBADO	
SOPA	Canja de galinha  
ALMOÇO/DIETA IDOSOS	Rissóis de camarão com arroz de tomate e salada mista    / Pescada com ervas aromáticas com arroz branco e salada mista  
JANTAR/ DIETA IDOSOS	Carne de vaca estufada com legumes e massa   / Carne de vaca estufada ao natural com legumes e massa  
SOBREMESA	Fruta da época
DOMINGO	
SOPA	Sopa de alho francês
ALMOÇO/DIETA IDOSOS	Pernas de frango assadas com batata à Padeiro e salada de alface roxa, milho e nabo ralado  / Pernas de frango assado simples com batata cozida e salada de alface roxa, milho e nabo ralado 
JANTAR /DIETA IDOSOS	Pescada com molho de manteiga e limão com arroz de ervilhas e salada de alface e cebola   / Medalhões de pescada com arroz branco e salada de alface e cebola  
SOBREMESA	Fruta da época/ Gelatina 

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

**Nota:** Ementa sujeita a alterações.

Ementas elaboradas pela nutricionista Dália Santos (CP 1345N)