


SEMANA de 01 a 07 Abril /2024










































2ª FEIRA	
SOPA	Creme de cenoura com coentros
ALMOÇO	Perna de peru assada (fatiada) com massa farfalle e salada mista   
PRATO DIETA	Perna de peru assada ao natural com massa farfalle e curgete  
JANTAR	Jardineira de pota com batata, cenoura e ervilha 
PRATO DIETA	Jardineira de pota com batata, cenoura e ervilha 
SOBREMESA	Fruta da época
3ª FEIRA	
SOPA	Juliana de legumes
ALMOÇO	Empadão de atum  
PRATO DIETA	Lombinhos de pescada cozida com arroz e salada de tomate e pepino  
JANTAR	Panados de porco com massa 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	Massada de carne de porco com hortaliça, feijão e cubinhos de cenoura   
PRATO DIETA	Cubinhos de peru com massa e cenoura cozida  
JANTAR	Filetes de pescada fritos com arroz de coentros e feijão verde   
PRATO DIETA	Pescada com arroz de alho e feijão verde 
SOBREMESA	Fruta da época
5ª FEIRA	
SOPA	Sopa de agrião
ALMOÇO	Pescada à brás com salada de alface, cebola e pepino   
PRATO DIETA	Pescada cozida com batata e legumes cozidos 
JANTAR	Hambúrguer misto com massa tricolor e salada de alface com milho e tomate   
JANTAR DIETA	Hambúrguer misto com massa tricolor e salada de alface com milho e tomate   
SOBREMESA	Fruta da época
6ª FEIRA	
SOPA	Creme de alface
ALMOÇO	Frango assado com arroz e salada mista 
PRATO DIETA	Carne de vaca cozida com batata e feijão verde
JANTAR	Massada de atum e salada de alface e cenoura ralada    
JANTAR DIETA	Massada de atum e salada de alface e cenoura ralada    
SOBREMESA	Fruta da época
SÁBADO	
SOPA	Canja de galinha  
ALMOÇO/DIETA IDOSOS	Pasteis de bacalhau com arroz de feijão e salada mista   /Pescada com ervas aromáticas e arroz de feijão com salada mista  
JANTAR/ DIETA IDOSOS	Peru estufado com legumes e arroz branco/ Peru estufado ao natural com legumes e arroz branco
SOBREMESA	Fruta da época
DOMINGO	
SOPA	Sopa de alho francês
ALMOÇO/DIETA IDOSOS	Frango assado com batata à Padeiro e salada de alface roxa, milho e nabo ralado 
JANTAR /DIETA IDOSOS	Pescada de cebolada 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)

SEMANA de 08 a 14 Abril/ 2024















































2ª FEIRA	
SOPA	Creme de brócolos
ALMOÇO	Rissóis de carne com arroz e salada de alface e pepino    
PRATO DIETA	Bife de frango grelhado com massa e salada de alface e pepino   
JANTAR	Abrótea assada com arroz de tomate e cenoura ralada  
PRATO DIETA	Abrótea cozida com arroz branco com cenoura ralada  
SOBREMESA	Fruta da época
3ª FEIRA	
SOPA	Sopa de abóbora com hortelã
ALMOÇO	Medalhões de pescada no forno com arroz e ratatouille 
PRATO DIETA	Pescada cozida com arroz branco e ratatouille 
JANTAR	Cubinhos de peru estufados com legumes (cenoura e ervilhas) e massa   
PRATO DIETA	Cubinhos de peru estufados simples com legumes (cenoura e ervilhas) e massa   
SOBREMESA	Fruta da época
4ª FEIRA	
SOPA	Sopa juliana
ALMOÇO	Arroz de carnes 
PRATO DIETA	Carne de vaca cozida com legumes e arroz branco
JANTAR	Empadão de arroz com cavala e brócolos salteados    
PRATO DIETA	Empadão de arroz com cavala e brócolos salteados    
SOBREMESA	Fruta da época
5ª FEIRA	
SOPA	Creme de ervilhas
ALMOÇO	Red fish assado no forno com batata cozida e macedónia 
PRATO DIETA	Red fish grelhado com batata cozida e feijão verde 
JANTAR	Lombo de porco com massa tricolor e assado de legumes   
PRATO DIETA	Frango cozido com batata e legumes cozidos  
SOBREMESA	Fruta da época
6ª FEIRA	
SOPA	Sopa de nabiças
ALMOÇO	Frango assado com massa e salada de alface e pepino   
PRATO DIETA	Bifinho de peru grelhado com esparguete com salada de alface   
JANTAR	Saladinha de batata com atum e mix de legumes   
PRATO DIETA	Saladinha de batata com atum e mix de legumes   
SOBREMESA	Fruta da época
SÁBADO	
SOPA	Sopa de feijão encarnado com couve lombardo
ALMOÇO/DIETA	Pota à lagareiro  / pescada cozida com batata e salada mista  
JANTAR/DIETA IDOSOS	Estufado de peru com legumes (curgete e cenoura) com massa   / Estufado de peru simples com legumes (curgete e cenoura) e massa  
SOBREMESA	Fruta da época
DOMINGO	
SOPA	Creme de cenoura com coentros
ALMOÇO/DIETA	Costeleta de porco à salsicheiro com arroz branco e gratinado de couve-flor, cenoura e brócolos  
JANTAR/DIETA	Rissóis de pescada com salada russa      / Salada russa com atum  
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 15 a 21 Abril/2024
































































2ª FEIRA	
SOPA	Creme de couve-flor
ALMOÇO	Perna de peru aos cubos com esparguete e salada mista   
PRATO DIETA	Perna de frango cozida com massa farfalle e curgete  
JANTAR	Caldeirada de peixe (pescada, raia e lulas) com salada de alface e pepino   
PRATO DIETA	Pescada cozida com batata e couve coração 
SOBREMESA	Fruta da época
3ª FEIRA	
SOPA	Sopa de feijão verde
ALMOÇO	Saladinha de pescada com grão 
PRATO DIETA	Filetes de pescada ao natural com arroz de legumes 
JANTAR	Panados de peru com limão com massa e salada de tomate e pepino   
PRATO DIETA	Hambúrguer de aves grelhado com massa e couve-flor   
SOBREMESA	Fruta da época
4ª FEIRA	
SOPA	Sopa de cenoura com couve-lombarda
ALMOÇO	Carne de porco à portuguesa com massa e salada de tomate, pepino e alface   
PRATO DIETA	Bife de peru grelhado com massa e feijão verde cozido  
JANTAR	Bife de atum estufado com tomate e cogumelos com arroz de milho e salada de alface e pepino  
PRATO DIETA	Bife de atum estufado simples com arroz de milho e salada de alface e pepino  
SOBREMESA	Fruta da época
5ª FEIRA	
SOPA	Sopa da horta (feijão manteiga, repolho e cenoura)
ALMOÇO	Douradinhos com arroz de ervilhas e salada de alface    
PRATO DIETA	Pescada cozida com batata e legumes cozidos 
JANTAR	Costeletas com batata corada e salada de tomate, cebola e orégãos 
PRATO DIETA	Costeletas grelhada com batata cozida e salada de tomate, cebola e orégãos 
SOBREMESA	Gelatina  /Fruta da época
6ª FEIRA	
SOPA	Aveludado de curgete
ALMOÇO	Hambúrguer misto grelhado com limão, massa tricolor e couve-flor gratinada   
PRATO DIETA	Hambúrguer de bovino grelhado com arroz branco e salada mista 
JANTAR IDOSOS	Peixe espada grelhado com arroz e salada de alface e cenoura ralada  
PRATO DIETA	Peixe espada grelhado com arroz e salada de alface e cenoura ralada  
SOBREMESA	Fruta da época
SÁBADO	
SOPA	Sopa de chuchu
ALMOÇO/ DIETA IDOSOS	Pasteis de bacalhau com arroz de grelos  
JANTAR /DIETA IDOSOS	Pernil de peru com arroz de açafão com salada de alface e beterraba 
SOBREMESA	Fruta da época
DOMINGO	
SOPA	Caldo verde 
ALMOÇO/DIETA IDOSOS	Lombo de porco assado com batata corada e brócolos
JANTAR /DIETA IDOSOS	Bacalhau à Zé do pipo
SOBREMESA	Sobremesas natalícias

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 22 a 28 de Abril /2024




































2ª FEIRA	
SOPA	Creme de brócolos
ALMOÇO	Esparguete à bolonhesa com salada de alface e milho   
PRATO DIETA	Carne de vaca estufada simples com puré de batata e salada de alface e milho  
JANTAR IDOSOS	Paloco à espiritual    
PRATO DIETA	Posta de atum no forno com batata cozida e espinafres salteados 
SOBREMESA	Fruta da época
3ª FEIRA	
SOPA	Sopa de alho francês
ALMOÇO	Atum com feijão frade, batata e ovo cozido    
PRATO DIETA	Meia desfeita de pescada com ovo e salada mista    
JANTAR	Ervilhas guisadas com entrecosto e arroz branco
PRATO DIETA	Bife de frango grelhado com massa e cenoura cozida  
SOBREMESA	Fruta da época
4ª FEIRA	
SOPA	Caldo verde 
ALMOÇO	Ensopado de borrego
PRATO DIETA	Frango cozido com massa e macedónia  
JANTAR	Saladinha de pescada, ovo batata, cenoura e feijão verde    
PRATO DIETA	Saladinha de pescada, ovo batata, cenoura e feijão verde    
SOBREMESA	Fruta da época
5ª FEIRA	
SOPA	Creme de cenoura com coentros
ALMOÇO	Empadão de pescada com legumes gratinados    
PRATO DIETA	Red fish cozido com batata cozida e feijão verde 
JANTAR	Massada com cubinhos de peru e salada de alface, pepino e cenoura ralada   
PRATO DIETA	Massada com cubinhos de peru e salada de alface, pepino e cenoura ralada   
SOBREMESA	Fruta da época
6ª FEIRA	
SOPA	Sopa de Agrião
ALMOÇO	Feijoada à transmontana    
PRATO DIETA	Bifinho de peru grelhado com esparguete com salada de alface   
JANTAR	Pesquitos com arroz de cenoura e salada de alface  
PRATO DIETA	Red fish com arroz branco e grelos 
SOBREMESA	Fruta da época
SÁBADO	
SOPA	Sopa de grão
ALMOÇO /DIETA IDOSOS	Carapaus com molho à espanhola com batata cozida e salada de alface, tomate e pepino  
JANTAR /DIETA IDOSOS	Panados de frango com massa e macedónia   / Bifinhos de frango com massa e macedónia  
SOBREMESA	Fruta da época
DOMINGO	
SOPA	Sopa de repolho
ALMOÇO /DIETA IDOSOS	Cozido à Portuguesa  
JANTAR /DIETA IDOSOS	Bacalhau com broa e espinafres 
SOBREMESA	Arroz-doce  







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

Nota: Ementa sujeita a alterações.

Ementas elaboradas pela nutricionista Dália Santos (CP 1345N)

SEMANA de 29 Abril a 05 de Maio /2024

2ª FEIRA	
SOPA	Sopa de chuchu
ALMOÇO	Panados de frango com arroz alegre e salada mista 
PRATO DIETA	Perna de frango cozida com arroz branco e couve lombarda
JANTAR IDOSOS	Medalhões de salmão estufados com molho de tomate e cogumelos com arroz e salada de alface e pepino  
PRATO DIETA	Pescada cozida com batata e salada de alface e pepino  
SOBREMESA	Fruta da época
3ª FEIRA	
SOPA	Sopa de alho francês
ALMOÇO	Salada quente de pescada (Batata, cenoura, feijão verde e curgete) 
PRATO DIETA	Maruca cozida com batata e brócolos 
JANTAR	Arroz de frango no tacho com salada mista 
PRATO DIETA	Arroz de frango no tacho com salada mista 
SOBREMESA	Fruta da época
4ª FEIRA - FERIADO	
SOPA	Creme de ervilhas
ALMOÇO	Almôndegas de aves com esparguete e cubinhos de cenoura  
PRATO DIETA	Bife de frango grelhado com batata e cenoura cozida
JANTAR	Caldeirada de peix com salada mista  
PRATO DIETA	Caldeirada de peixe com salada mista  
SOBREMESA	Fruta da época
5ª FEIRA	
SOPA	Sopa juliana
ALMOÇO	Pescada assada com mix de legumes e batata cozida 
PRATO DIETA	Pescada assada com mix de legumes e batata cozida 
JANTAR	Jardineira de frango 
PRATO DIETA	Jardineira de frango 
SOBREMESA	Fruta da época
6ª FEIRA	
SOPA	Creme de cenoura
ALMOÇO	Cubinhos de peru estufados com massa e brócolos  
PRATO DIETA	Cubinhos de peru estufados simples com massa e brócolos  
JANTAR	Pescada grelhada com arroz de cenoura e salada de alface e cenoura ralada  
PRATO DIETA	Pescada grelhada com arroz de cenoura e salada de alface e cenoura ralada  
SOBREMESA	Fruta da época
SÁBADO	
SOPA	Sopa de feijão encarnado com repolho
ALMOÇO /DIETA IDOSOS	Lulas recheadas com arroz branco e salada mista   / Pescada com batata cozida e salada mista  
JANTAR /DIETA IDOSOS	Peru fatiado com molho de laranja, massa tricolor e brócolos  
SOBREMESA	Fruta da época
DOMINGO	
SOPA	Aveludade de curgete
ALMOÇO /DIETA IDOSOS	Favas guisadas com entrecosto e coentros
JANTAR /DIETA IDOSOS	Arroz de tamboril com ervas aromáticas e salada de tomate,cebola e oregãos 
SOBREMESA	Gelatina  ou fruta da época

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

Nota: Ementa sujeita a alterações.

Ementas elaboradas pela nutricionista Dália Santos (CP 1345N)