

SEMANA de 02 a 08 Junho/ 2025

2ª FEIRA	
SOPA	Creme de brócolos
ALMOÇO	Esparguete guisado com carne de porco 
PRATO DIETA	Carne de vaca cozida com esparguete 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	Douradinhos no forno com arroz primavera 
PRATO DIETA	Pescada cozida com arroz branco e ratatouille 
JANTAR	Cubinhos de frango 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	Jardineira de peru
PRATO DIETA	Cubinhos de peru com legumes e arroz branco
JANTAR	Empadão de cavala com brócolos salteados 
PRATO DIETA	Empadão de cavala e brócolos cozidos 
SOBREMESA	Fruta da época
5ª FEIRA	
SOPA	Creme de ervilhas
ALMOÇO	Red fish no forno com batata cozida e feijão verde 
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 massa e legumes cozidos 
SOBREMESA	Fruta da época
6ª FEIRA	
SOPA	Sopa de nabiças
ALMOÇO	Almôndegas mistas com molho de tomate, esparguete e salada de alface e pepino 
PRATO DIETA	Bifinhos de peru grelhados com esparguete e 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/ Peito de frango corado com arroz branco e legumes (couve-flor, cenoura e brócolos)
JANTAR/DIETA	Rissóis de pescada com salada russa  / Salada russa com atum 
SOBREMESA	Fruta da época/Leite creme 

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 09 a 15 Junho/2025

2ª FEIRA	
SOPA	Creme de couve-flor
ALMOÇO	Tirinhas de peru com arroz 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- FERIADO	
SOPA	Sopa de feijão verde
ALMOÇO	Paloco à Brás  
PRATO DIETA	Filetes de pescada ao natural com batata cozida 
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	Pá de porco assada com massa cotovelinhos 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	Caldeirada de peixe 
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	Fruta da época
6ª FEIRA	
SOPA	Aveludado de curgete
ALMOÇO	Hambúrguer de aves com arroz de ervilhas e salada de tomate, alface e pepino 
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	Meia desfeita de bacalhau  
JANTAR /DIETA IDOSOS	Pernil de peru, arroz de açafrão com salada de alface e beterraba  / Pernil de peru ao natural com arroz de alho e salada de alface e beterraba 
SOBREMESA	Fruta da época
DOMINGO	
SOPA	Creme de legumes
ALMOÇO/DIETA IDOSOS	Lombo de porco assado com batata corada e brócolos   / Bife grelhado com massa e brócolos  
JANTAR /DIETA IDOSOS	Bacalhau à Zé do pipo  / Pescada com batata cozida, cenoura e couves 
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 16 a 22 de Junho /2025

2ª FEIRA	
SOPA	Creme de brócolos
ALMOÇO	Arroz à valenciana com salada de alface e milho     
PRATO DIETA	Bife de peru grelhado com massinha e feijão verde  
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	Caldo verde  /Sopa de alho francês (dieta)
ALMOÇO	Saladinha quente de peixe  
PRATO DIETA	Saladinha quente de peixe  
JANTAR	Carne assada (porco) com massa e feijão verde  
PRATO DIETA	Carne assada simples (porco) com massa e feijão verde  
SOBREMESA	Fruta da época
4ª FEIRA	
SOPA	Sopa juliana
ALMOÇO	Perna de peru assada com arroz de feijão
PRATO DIETA	Frango cozido com massa e macedónia  
JANTAR	Pasteis de bacalhau com arroz de tomate  
PRATO DIETA	Bacalhau cozido com todos  
SOBREMESA	Fruta da época
5ª FEIRA	
SOPA	Creme de cenoura com coentros
ALMOÇO	Lulas no tacho com arroz branco   
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	Rancho à Minhota   
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 grelhado 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   /Carapaus grelhados 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	Peito de peru assado com arroz alegre/ Peito de peru assado com arroz branco e macedónia
JANTAR /DIETA IDOSOS	Bacalhau com broa e espinafres   / Lombos de pescada no forno com batata corada e espinafres 
SOBREMESA	Arroz-doce  

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 23 a 29 de Junho/2025

2ª FEIRA	
SOPA	Sopa de chuchu
ALMOÇO	Panados de frango com arroz alegre   
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	Meia desfeira de paloco  
PRATO DIETA	Meia desfeira de pescada  
JANTAR	Penne à bolonhesa   
PRATO DIETA	Hambúrguer grelhado com massa e salada mista   
SOBREMESA	Fruta da época
4ª FEIRA	
SOPA	Creme de ervilhas
ALMOÇO	Carne de porco guisada com cenoura, ervilhas e massa (farfalle)  
PRATO DIETA	Bife de frango grelhado com massa e cenoura cozida  
JANTAR	Pescada cozida com batata e espinafres salteados 
PRATO DIETA	Pescada cozida com batata e espinafres salteados 
SOBREMESA	Fruta da época
5ª FEIRA	
SOPA	Sopa Juliana
ALMOÇO	Empadão de arroz com cavala  
PRATO DIETA	Empadão de pescada  
JANTAR	Ensapado de borrego 
PRATO DIETA	Borrego com batata cozida e legumes
SOBREMESA	Fruta da época
6ª FEIRA	
SOPA	Creme de cenoura
ALMOÇO	Frango assado com arroz branco 
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   Peru fatiado, massa e brócolos  
SOBREMESA	Fruta da época
DOMINGO	
SOPA	Aveludado de curgete
ALMOÇO /DIETA IDOSOS	Favas guisadas com entrecosto e coentros  / Frango estufado com batata e legumes
JANTAR /DIETA IDOSOS	Arroz de tamboril com ervas aromáticas e salada de tomate, cebola e orégãos   / Arroz de peixe ao natural 
SOBREMESA	Gelatina  /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 30 Junho a 06 Julho /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	Hambúrguer 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   / Massinha de frango com legumes  
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     / Estufados simples (dieta)
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)