

SEMANA de 06 a 12 Outubro /2025

2ª FEIRA	
SOPA	Creme de legumes
ALMOÇO	Carne de porco estufada aos cubos com cogumelos, arroz e salada de alface 
PRATO DIETA	Bife de peru grelhado com arroz e salada de alface 
JANTAR	Pescada à gomes de sá 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	Paloco à brás  
PRATO DIETA	Salada quente de pescada  
JANTAR	Hambúrguer misto grelhado com limão e esparguete com cenoura cozida     
PRATO DIETA	Hambúrguer misto grelhado com limão e esparguete com cenoura cozida     
SOBREMESA	Fruta da época
4ª FEIRA	
SOPA	Sopa de abóbora com nabo
ALMOÇO	Massa guisada com frango e cenoura aos cubinhos  
PRATO DIETA	Peito de frango com cenoura e esparguete  
JANTAR	Feijão frade com batata, ovo e atum com salada de alface    
PRATO DIETA	Pescada com ovo e batata cozida com salada de alface  
SOBREMESA	Fruta da época
5ª FEIRA	
SOPA	Sopa de feijão encarnado com lombardo
ALMOÇO	Lombinhos de pescada com batata e legumes 
PRATO DIETA	Lombos de pescada cozidos com batata e feijão verde 
JANTAR	Estufado de peru com legumes (cenoura e curgete) com massa  
PRATO DIETA	Bife de frango com massa e macedónia  
SOBREMESA	Fruta da época
6ª FEIRA	
SOPA	Sopa de Nabijas
ALMOÇO	Massa (penne) à carbonara com salada de alface e pepino    
PRATO DIETA	Carne de vaca cozida com batata 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	Solha grelhada com batata cozida e salada de beterraba, nabo e cenoura ralada  
JANTAR/DIETA IDOSOS	Ervilhas com ovos escalfados, entrecosto e arroz branco 
SOBREMESA	Fruta da época
DOMINGO	
SOPA	Creme de cenoura com coentros
ALMOÇO/DIETA	Coelho à caçador com batata,ervilhas e cenoura/ Coelho estufado simples com batata e cenoura cozida
JANTAR/DIETA	Pataniscas de peixe com arroz de feijão e salada mista   / Maruca cozida com arroz e salada mista  
SOBREMESA	Arroz doce   / 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 13 a 19 de Outubro /2025

2ª FEIRA	
SOPA	Sopa de nabijas
ALMOÇO	Arroz de aves com couve lombarda e cenoura ralada
PRATO DIETA	Carne de aves desfiada com arroz branco e cenoura cozida
JANTAR	Jardineira de pota 
PRATO DIETA	Jardineira ao natural de pota 
SOBREMESA	Fruta da época
3ª FEIRA	
SOPA	Creme de ervilhas
ALMOÇO	Filetes de robalo no forno com raspas de limão e salsa com puré de batata   
PRATO DIETA	Filetes de robalo simples no forno com batata cozida 
JANTAR	Bifanas de cebolada com massa e salada de alface e milho   
PRATO DIETA	Bifana grelhada com massa e salada alface e milho   
SOBREMESA	Fruta da época
4ª FEIRA	
SOPA	Sopa de juliana de alho francês
ALMOÇO	Perninhas de frango no forno com arroz de brócolos e abóbora
PRATO DIETA	Perninhas de frango no forno com arroz de brócolos e abóbora
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	
SOPA	Creme de abóbora
ALMOÇO	Tiras de pota panadas com açorda de alho e coentros   
PRATO DIETA	Tiras de pota no forno simples com batata assada 
JANTAR	Hambúrguer misto com massa tricolor e salada de alface, milho e tomate   
PRATO DIETA	Hambúrguer misto com massa tricolor e salada de alface, milho e tomate   
SOBREMESA	Fruta da época
6ª FEIRA	
SOPA	Sopa de espinafres com grão de bico
ALMOÇO	Esparguete à Bolonhesa com carne de vitela com cubinhos de cenoura e curgete   
PRATO DIETA	Esparguete à Bolonhesa de carne de vitela simples com cenoura cozida  
JANTAR IDOSOS	Dourada no forno com batata assada, tomate e pimentos 
PRATO 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 batata 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 com salada de alface roxa, milho e nabo ralado  / Pernas de frango assadas 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 com salada de alface e cebola    / Medalhões de pescada com arroz branco e salada de alface e cebola  
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 20 a 26 de Outubro /2025

2ª FEIRA	
SOPA	Creme de brócolos
ALMOÇO	Picadinho de carne com massa e salada mista   
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 cozidos com arroz branco e cenoura ralada  
SOBREMESA	Fruta da época
3ª FEIRA	
SOPA	Sopa de abóbora com hortelã
ALMOÇO	Salmão com molho de azeite e batata e ratatouille 
PRATO DIETA	Escamudo com batata cozida e ratatouille 
JANTAR	Cubinhos de frango estufados com legumes (cenoura e ervilhas) e massa  
PRATO DIETA	Cubinhos de frango estufados simples com legumes (cenoura e ervilhas) e massa  
SOBREMESA	Fruta da época
4ª FEIRA	
SOPA	Sopa juliana
ALMOÇO	Estufadinho de peru com arroz e legumes
PRATO DIETA	Cubinhos de peru com legumes e arroz branco
JANTAR IDOSOS	Empadão com cavala e brócolos salteados    
PRATO DIETA	Empadão com cavala e brócolos cozidos    
SOBREMESA	Fruta da época
5ª FEIRA	
SOPA	Creme de ervilhas
ALMOÇO	Saladinha de pescada com legumes  
PRATO DIETA	Saladinha de pescada com legumes  
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	Entrecosto no forno com massa e macedónia  
PRATO DIETA	Bifinho de peru grelhado com esparguete e salada de alface  
JANTAR	Saladinha de atum com batata e mix de legumes 
PRATO DIETA	Saladinha de atum com batata e mix de legumes 
SOBREMESA	Fruta da época
SÁBADO	
SOPA	Sopa de feijão encarnado com couve lombardo
ALMOÇO /DIETA IDOSOS	Pota à lagareiro  / Pota assada simples com batata e salada mista  
JANTAR /DIETA IDOSOS	Frango guisado com esparguete e legumes salteados   / Estufadinho simples de frango com legumes (curgete e cenoura) e massa  
SOBREMESA	Fruta da época
DOMINGO	
SOPA	Creme de cenoura com coentros
ALMOÇO /DIETA IDOSOS	Feijoada a transmontana    / Bife de peru grelhado com arroz de cenoura e salada mista  
JANTAR /DIETA IDOSOS	Salada russa com atum   / Filetes de pescada com salada russa 
SOBREMESA	Leite creme   / 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 27 Outubro a 02 Novembro /2025

2ª FEIRA	
SOPA	Creme de couve-flor
ALMOÇO	Hambúrguer de vaca com massa fusilli tricolor e salada mista   
PRATO DIETA	Hambúrguer de vaca com massa fusilli tricolor e salada mista   
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	Paloco à Brás  
PRATO DIETA	Pescada cozida com batata cozida e brócolos 
JANTAR	Panados de peru com limão com massa e salada de tomate e pepino   
PRATO DIETA	Hambúrguer de aves grelhado com massa e salada de tomate e pepino   
SOBREMESA	Fruta da época
4ª FEIRA	
SOPA	Sopa de cenoura com couve-lombarda
ALMOÇO	Arroz de aves com salada de tomate, pepino e alface 
PRATO DIETA	Arroz de frango simples com salada de tomate, pepino e alface 
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	Maruca com batata cozida, legumes e ovo  
PRATO DIETA	Maruca com batata cozida, legumes e ovo  
JANTAR	Costeletas com massa e salada de tomate, cebola e orégãos   
JANTAR DIETA	Costeletas grelhadas com massa e salada de tomate, cebola e orégãos   
SOBREMESA	Fruta da época
6ª FEIRA	
SOPA	Aveludado de curgete
ALMOÇO	Carne de porco frita com arroz branco e salada mista 
PRATO DIETA	Bife de peru grelhado com arroz branco e salada mista 
JANTAR	Peixe espada grelhado com arroz e salada de alface e cenoura ralada  
JANTAR 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	Pataniscas de bacalhau com arroz de ervilhas e salada mista   
JANTAR/ DIETA IDOSOS	Bochechas com puré de batata com legumes salteados  / carne de porco ao natural com batata cozida e legumes salteados 
SOBREMESA	Gelatina/ Fruta da época
DOMINGO	
SOPA	Caldo verde  / Sopa de legumes (dieta)
ALMOÇO/DIETA IDOSOS	Rancho à minhota  
JANTAR /DIETA IDOSOS	Pescada à fricassé com arroz branco e salada mista    / Pescada cozida com arroz branco e salada mista  
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)