



SEMANA de 01 a 05 de Abril /2024

		Kcal
2ª FEIRA		
SOPA	Creme de cenoura com coentros	56
PRATO	Massa penne à bolonhesa	287
PRATO DIETA	Perna de peru assada ao natural com massa farfalle e curgete	245
VEGETARIANO	Nuggets de brócolos com arroz branco	236
SOBREMESA	Fruta da época	47
3ª FEIRA		
SOPA	Juliana de legumes	71
PRATO	Empadão de atum	236
PRATO DIETA	Lombinhos de pescada cozida com arroz e salada de tomate e pepino	212
VEGETARIANO	Empadão vegetariano	186
SOBREMESA	Fruta da época	47
4ª FEIRA		
SOPA	Sopa de feijão manteiga com hortaliça	135
PRATO	Massada de carne de porco com hortaliça, feijão e cubinhos de cenoura	258
PRATO DIETA	Cubinhos de peru com massa e cenoura cozida	237
VEGETARIANO	Massada de legumes com feijão	203
SOBREMESA	Fruta da época	47
5ª FEIRA		
SOPA	Sopa de agrião	65
PRATO	Paloco à brás com salada de alface, cebola e pepino	220
PRATO DIETA	Pescada cozida com batata e legumes cozidos	196
VEGETARIANO	Brás de alho francês	246
SOBREMESA	Fruta da época	47
6ª FEIRA		
SOPA	Creme de alface	
PRATO	Frango assado com arroz e salada mista	
PRATO DIETA	Carne de vaca cozida com batata e feijão verde	
VEGETARIANO	Hamburger vegetariano 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 rija.

Nota: Ementa sujeita a alterações.

Ementas elaboradas pela nutricionista Dália Santos (CP 1345N)

SEMANA de 08 a 12 Abril/2024

2ª FEIRA		Kcal
SOPA	Creme de brócolos	64
PRATO	Rolo de carne misto com massa e salada de alface e pepino	298
PRATO DIETA	Bife de frango grelhado com massa e salada de alface e pepino	198
VEGETARIANO	Beringela grelhada com arroz de feijão	131
SOBREMESA	Fruta da época	47
3ª FEIRA		
SOPA	Sopa de abóbora com hortelã	80
PRATO	Medalhões de pescada no forno com arroz e ratatouille	234
PRATO DIETA	Pescada cozida com arroz branco e ratatouille	208
VEGETARIANO	Tofu de cebolada com arroz de cenoura e ratatouille	264
SOBREMESA	Fruta da época	47
4ª FEIRA		
SOPA	Sopa Juliana	71
PRATO	Arroz de carnes	287
PRATO DIETA	Carne de vaca cozida com legumes e arroz branco	197
VEGETARIANO	Jardineira vegetariana	252
SOBREMESA	Fruta da época	47
5ª FEIRA		
SOPA	Creme de ervilhas	78
PRATO	Paloco com natas	382
PRATO DIETA	Red fish grelhado com batata cozida e feijão verde	220
VEGETARIANO	Hambúrguer vegetariano com massa salteada e macedónia	244
SOBREMESA	Fruta da época	47
6ª FEIRA		
SOPA	Sopa de nabiças	65
PRATO	Frango estufado com massa e salada de alface e pepino	291
PRATO DIETA	Bifinho de peru grelhado com esparguete com salada de alface	198
VEGETARIANO	Estufado de legumes com batata cozida	89
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)



SEMANA de 15 a 19 de Abril /2024

2ª FEIRA		Kcal
SOPA	Creme de couve-flor	54
PRATO	Perna de peru ao cubo com esparguete e salada mista   	307
PRATO DIETA	Perna de frango cozida com massa farfalle e curgete  	178
VEGETARIANO	Seitan salteado com cenoura, feijão preto, milho, curgete e massa 	161
SOBREMESA	Fruta da época	47
3ª FEIRA		
SOPA	Sopa de feijão verde	65
PRATO	Saladinha de pescada com grão 	189
PRATO DIETA	Filetes de pescada ao natural com arroz de legumes 	189
VEGETARIANO	Saladinha de grão com crepes de legumes   	186
SOBREMESA	Fruta da época	47
4ª FEIRA		
SOPA	Sopa de cenoura com couve-lombarda	52
PRATO	Carne de porco à portuguesa com massa e salada de tomate, pepino e alface   	245
PRATO DIETA	Bife de peru grelhado com massa e feijão verde cozido  	240
VEGETARIANO	Massada de tofu com feijão 	258
SOBREMESA	Fruta da época	47
5ª FEIRA		
SOPA	Sopa da horta (feijão manteiga, repolho e cenoura)	80
PRATO	Douradinhos com arroz de ervilhas e salada de alface     	179
PRATO DIETA	Pescada cozida com batata e legumes cozidos 	166
VEGETARIANO	Chamuças vegetarianas com arroz branco 	138
SOBREMESA	Gelatina  / Fruta da época	47
6ª FEIRA		
SOPA	Aveludado de curgete	56
PRATO	Hamburger misto grelhado com limão, com arroz branco e salada de tomate, alface e pepino 	397
PRATO DIETA	Hambúrguer de bovino grelhado com arroz branco e salada mista 	254
VEGETARIANO	Hambúrguer de couve-flor com massa  	293
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)

SEMANA de 22 a 26 de Abril/2024

2ª FEIRA		Kcal
SOPA	Creme de brócolos	64
PRATO	Empadão de carne com arroz	299
PRATO DIETA	Carne de vaca estufada simples com puré de batata e salada de alface e milho	250
VEGETARIANO	Salteado de legumes com arroz alegre	138
SOBREMESA	Fruta da época	47
3ª FEIRA		
SOPA	Sopa de alho francês	68
PRATO	Atum com feijão frade, batata cozida e ovo	300
PRATO DIETA	Meia desfeita de pescada com ovo e salada mista	265
VEGETARIANO	Salada de batata, grão, brócolos e cenoura	305
SOBREMESA	Fruta da época	47
4ª FEIRA		
SOPA	Caldo verde / Sopa de juliana (dieta e vegetariano)	51/71
PRATO	Pá de porco assada com massa	
PRATO DIETA	Frango cozido com massa e macedónia	267
VEGETARIANO	Bolonhesa de soja	400
SOBREMESA	Fruta da época	47
5ª FEIRA - Feriado		
SOPA		
PRATO		
PRATO DIETA		
VEGETARIANO		
SOBREMESA		
6ª FEIRA		
SOPA	Sopa de Agrião	65
PRATO	Feijoada da criança	389
PRATO DIETA	Bifinho de peru grelhado com esparguete com salada de alface	198
VEGETARIANO	Cuscuz de legumes com seitan	293
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)



SEMANA de 29 de Abril a 3 de Maio/2024

2ª FEIRA		Kcal
SOPA	Sopa de chuchu	64
PRATO	Panados de frango com arroz alegre   	299
PRATO DIETA	Perna de frango cozida com arroz branca e couve-lombarda	250
VEGETARIANO	Tofu salteado com arroz e cenoura ralada  	138
SOBREMESA	Fruta da época	47
3ª FEIRA		
SOPA	Sopa de alho francês	68
PRATO	Bolonhesa de atum   	300
PRATO DIETA	Maruca cozida com batata e brócolos 	265
VEGETARIANO	Salada quente com seitan salteado	305
SOBREMESA	Fruta da época	47
4ª FEIRA - Feriado		
SOPA		
PRATO		
PRATO DIETA		
VEGETARIANO		
SOBREMESA		
5ª FEIRA		
SOPA	Sopa Juliana	56
PRATO	Pescada assada com mix de legumes e batata cozida 	287
PRATO DIETA	Pescada cozida com batata e legumes cozidos 	245
VEGETARIANO	Chili vegetariano 	236
SOBREMESA	Fruta da época	47
6ª FEIRA		
SOPA	Creme de cenoura	65
PRATO	Cubinhos de peru estufados com massa e salada mista   	389
PRATO DIETA	Cubinhos de peru estufados simples com massa e brócolo	198
VEGETARIANO	Hambúrguer de quinoa e legumes com arroz branco 	293
SOBREMESA	Fruta da época	47

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

Nota: Ementa sujeita a alterações.

Ementas elaboradas pela nutricionista Dália Santos (CP 1345N)