

Semana de 02 a 08 de Março de 2026

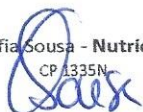
DIA		ALMOÇO	JANTAR
S E G 0 2	Sopa	Agrião	Agrião
	Prato	Esparguete à bolonhesa (1,3) e salada de alface	Caldeirada de tintureira (4) com batata e couve de bruxelas cozidas
	Dieta	Bife de frango grelhado com massa esparguete (1,3) e feijão verde cozido	Tintureira (4) cozida com batata, cenoura e couves de bruxelas cozidas
	Diabética	Esparguete à bolonhesa (1,3) e salada de alface	Caldeirada de tintureira (4) com batata e couve de bruxelas cozidas
	Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época
T E R 0 3	Sopa	Purê de ervilhas	Purê de ervilhas
	Prato	Carapaus fritos (1,4,5,6) com açorda (1,3) e salada de tomate	Bochechas de porco estufadas com arroz colorido (cenoura, ervilhas, milho)
	Dieta	Carapaus assados (4) com batata e brócolos cozidos	Carne de vaca cozida com arroz colorido (cenoura, ervilhas, milho)
	Diabética	Carapaus fritos (1,4,5,6) com açorda (1,3) e salada de tomate	Bochechas de porco estufadas com arroz colorido (cenoura, ervilhas, milho)
	Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época
Q U A 0 4	Sopa	Abóbora com lombardo	Abóbora com lombardo
	Prato	Alheira (1,6,11) no forno com batata frita (5,6) e grelos de nabo cozidos	Massada de peixe (1,3,4)
	Dieta	Hamburguer de vaca grelhado com arroz branco e grelos de nabo cozidos	Maruca (4) cozida com batata e feijão verde cozido
	Diabética	Alheira (1,6,11) no forno com batata frita (5,6) e grelos de nabo cozidos	Massada de peixe (1,3,4)
	Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época
Q U I 0 5	Sopa	Grão com espinafres	Grão com espinafres
	Prato	Arroz de lulas (14) com salada de alface e tomate	Isclas à Portuguesa com batata cozida e grelos de couve cozidos
	Dieta	Peixe espada (4) grelhado com batata, cenoura e	Carne de vaca cozida com arroz branco e grelos de couve cozidos
	Diabética	Arroz de lulas (14) com salada de alface e tomate	Isclas à Portuguesa com batata cozida e grelos de couve cozidos
	Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época
S E X 0 6	Sopa	Nabiça	Nabiça
	Prato	Ovos escalfados (3) com ervilhas e salada de alface	Pescada (4) cozida com batata e feijão-verde cozido
	Dieta	Frango cozido com arroz branco e salada de alface	Pescada (4) cozida com batata e feijão-verde cozido
	Diabética	Ovos escalfados (3) com ervilhas e salada de alface	Pescada (4) cozida com batata e feijão-verde cozido
	Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época
S Á B 0 7	Sopa	Juliana	Juliana
	Prato	Dourada (4) no forno com batata assada e brócolos cozidos	Cubos de peru estufado com massa fusilli (1,3) e esparregado (1,7)
	Dieta	Dourada (4) simples no forno com batata assada e brócolos cozidos	Cubos de peru estufado simples com massa fusilli (1,3) e esparregado (1,7)
	Diabética	Dourada (4) no forno com batata assada e brócolos cozidos	Cubos de peru estufado com massa fusilli (1,3) e esparregado (1,7)
	Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época
D O M 0 8	Sopa	Purê de alho francês	Purê de alho francês
	Prato	Roti de peru no forno com arroz colorido e salada de alface e tomate	Perca (4) grelhada com batata, cenoura e couve flor cozida
	Dieta	Bife de peru grelhado com arroz branco e feijão verde cozidos	Perca (4) grelhada com batata, cenoura e couve flor cozida
	Diabética	Roti de peru no forno com arroz colorido e salada de alface e tomate	Perca (4) grelhada com batata, cenoura e couve flor cozida
	Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época

ALERGÉNIOS (Contém ou poder conter vestígio de): 1. Glúten 2. Crustáceos 3. Ovos 4. Peixes 5. Amendoads 6. Soja 7. Leite 8. Frutos de casca rija 9. Aipo 10. Mostarda 11. Sementes de sésamo 12. Dióxido de enxofre/Sulfitos 13. Tremoços 14. Moluscos

NOTA: A ementa pode sofrer alterações devido ao surgimento de imprevistos.

Ana Sofia Sousa - Nutricionista

CP 1335N



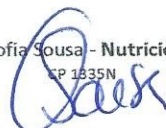

Semana de 09 a 15 de Março de 2026

DIA	ALMOÇO	JANTAR	
S E G 0 9	Sopa	Agrião	Agrião
	Prato	Caldeirada de peixe (4) com batata cozida e salada de alface	Bife de frango grelhado com arroz de cenoura e couve lombarda cozida
	Dieta	Abrótea (4) cozida com batata, cenoura e brócolos cozidos	Bife de frango grelhado com arroz de cenoura e couve lombarda cozida
	Diabética	Caldeirada de peixe (4) com batata cozida e salada de alface	Bife de frango grelhado com arroz de cenoura e couve lombarda cozida
	Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época
T E R 1 0	Sopa	Legumes	Legumes
	Prato	Mão de vaca com grão e salada de alface	Massada de atum (1,3,4) com brócolos cozidos
	Dieta	Bife de peru grelhado com massa esparguete (1,3) e feijão verde cozido	Pescada (4) cozida com batata e brócolos cozidos
	Diabética	Mão de vaca com grão e salada de alface	Massada de atum (1,3,4) com brócolos cozidos
	Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época
Q U A 1 1	Sopa	Cenoura com brócolos	Cenoura com brócolos
	Prato	Cararapaus (4) assados com molho à espanhola, batata cozida e salada de tomate e pepino	Moelas estufadas e puré de batata (1,7) e couves de bruxelas cozidas
	Dieta	Cararapaus (4) assados com batata cozida e salada de tomate e pepino	Bife de peru grelhados com puré de batata (1,7) e couves de bruxelas cozidas
	Diabética	Cararapaus (4) assados com molho à espanhola, batata cozida e salada de tomate e pepino	Moelas estufadas e puré de batata (1,7) e couves de bruxelas cozidas
	Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época
Q U I 1 2	Sopa	Puré de favas	Puré de favas
	Prato	Strogonoff de peru (1,7) com arroz branco e salada de alface	Caldeirada de Cação (4) e feijão verde cozido
	Dieta	Bife de peru grelhado com arroz branco e couve branca cozida	Peixe espada (4) grelhado com batata e feijão verde cozido
	Diabética	Strogonoff de peru (1,7) com arroz branco e salada de alface	Caldeirada de Cação (4) e feijão verde cozido
	Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época
S E X 1 3	Sopa	Feijão com espinafres	Feijão com espinafres
	Prato	Bacalhau com natas (1,4,5,6,7) e salada de alface	Escalopes de peru com cogumelos e arroz colorido (milho, cenoura e ervilhas)
	Dieta	Bacalhau (4) cozido com batata e couve portuguesa cozida	Bife de peru grelhado com arroz colorido (milho, cenoura e ervilhas)
	Diabética	Bacalhau com natas (1,4,5,6,7) e salada de alface	Escalopes de peru com cogumelos e arroz colorido (milho, cenoura e ervilhas)
	Sobremesa	Arroz Doce (3,7)/ Fruta da época	Fruta da época
S Á B 1 4	Sopa	Caldo-verde	Caldo-verde
	Prato	Frango guisado com massa fusilli (1,3) e salada de alface	Salmão (4) grelhado com macedónia de legumes
	Dieta	Frango cozido com massa fusilli (1,3) e couve coração cozida	Salmão (4) grelhado com macedónia de legumes
	Diabética	Frango guisado com massa fusilli (1,3) e salada de alface	Salmão (4) grelhado com macedónia de legumes
	Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época
D O M 1 5	Sopa	Nabiça	Nabiça
	Prato	Tentáculos de pota (14) à lagareiro com batata assada e grelos de couve cozidos	Ovos (3) mexidos com arroz de ervilhas e cenoura
	Dieta	Mauca (4) cozida com batata e grelos de couve cozidos	Ovos (3) mexidos com arroz de ervilhas e cenoura
	Diabética	Tentáculos de pota (14) à lagareiro com batata assada e grelos de couve cozidos	Ovos (3) mexidos com arroz de ervilhas e cenoura
	Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época

ALERGÉNIOS (Contém ou poder conter vestígio de): 1. Glúten 2. Crustáceos 3. Ovos 4. Peixes 5. Amendoins 6. Soja 7. Leite 8. Frutos de casca rijia 9. Aipo 10. Mostarda 11. Sementes de sésamo 12. Dióxido de enxofre/Sulfitos 13. Tremeços 14. Molusco

NOTA: A ementa pode sofrer alterações devido ao surgimento de imprevistos.

Ana Sofia Sousa - Nutricionista


 EP 1835N



Semana de 16 a 22 de Março de 2026

DIA	ALMOÇO	JANTAR	
S E G 16	Sopa	Espinafres	Espinafres
	Prato	Lombo de porco no forno com ananás, batata frita (5,6) e salada de alface	Bacalhau (4) guisado com batata e couves de bruxelas cozidas
	Dieta	Hamburguer de vaca grelhado com arroz branco e grelos de nabo cozidos	Bacalhau (4) cozido com batata e couves de bruxelas cozidas
	Diabética	Lombo de porco no forno com ananás, batata frita (5,6) e salada de alface	Bacalhau (4) guisado com batata e couves de bruxelas cozidas
	Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época
T E R 17	Sopa	Cenoura com lombardo	Cenoura com lombardo
	Prato	Arroz de polvo (14) com salada de alface	Jardineira de vitela
	Dieta	Pescada (4) cozida com batata, cenoura e brócolos cozidos	Carne de vaca cozida com arroz branco e feijão verde cozido
	Diabética	Arroz de polvo (14) com salada de alface	Jardineira de vitela
	Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época
Q U A 18	Sopa	Grão com nabiça	Grão com nabiça
	Prato	Bochechas de porco estufadas com puré de batata (1,7) e brócolos cozidos	Salmão (4) grelhado com macedónia de legumes
	Dieta	Bife de frango grelhado com puré de batata (1,7) e brócolos cozidos	Salmão (4) grelhado com macedónia de legumes
	Diabética	Bochechas de porco estufadas com puré de batata (1,7) e brócolos cozidos	Salmão (4) no forno com macedónia de legumes
	Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época
Q U I 19	Sopa	Juliana	Juliana
	Prato	Solha frita (1,3,4,6) com arroz de tomate e salada de alface	Peito de frango estufado com massa espergquete (1,3) e esparregado (1,7)
	Dieta	Solha (4) grelhada com batata e feijão verde cozido	Peito de frango cozido com massa espergquete (1,3) e esparregado (1,7)
	Diabética	Solha frita (1,3,4,6) com arroz de tomate e salada de alface	Peito de frango estufado com massa espergquete (1,3) e esparregado (1,7)
	Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época
S E X 20	Sopa	Cozido	Cozido
	Prato	Cozido à Portuguesa (1,6,8,10,12)	Lombos de pescada (4) no forno com puré de batata (1,7) e grelos cozidos
	Dieta	Cozido à Portuguesa de carnes magras	Lombos de pescada (4) cozidos com batata e grelos cozidos
	Diabética	Cozido à Portuguesa (1,6,8,10,12)	Lombos de pescada (4) no forno com puré de batata (1,7) e grelos cozidos
	Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época
S Á B 21	Sopa	Puré de abóbora com massinhas (1,3)	Puré de abóbora com massinhas (1,3)
	Prato	Salada de atum (4) com feijão frade, batata, ovo (3) e brócolos cozidos	Febras de cebolada com arroz de legumes
	Dieta	Peixe espada (4) grelhado com batata e brócolos cozidos	Febra grelhada com arroz de legumes
	Diabética	Salada de atum (4) com feijão frade, batata, ovo (3) e brócolos cozidos	Febras de cebolada com arroz de legumes
	Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época
D O M 22	Sopa	Legumes	Legumes
	Prato	Favas guisadas com entrecosto e salada de alface	Massada de peixe (1,3,4)
	Dieta	Carne de vaca cozida com massa espargquete (1,3) e feijão verde cozido	Pescada (4) cozida com batata e feijão verde cozido
	Diabética	Favas guisadas com entrecosto e salada de alface	Massada de peixe (1,3,4)
	Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época

ALERGÉNIOS (Contém ou poder conter vestígio de): 1. Glúten 2. Crustáceos 3. Ovos 4. Peixes 5. Amendoins 6. Soja 7. Leite 8. Frutos de casca rija 9. Aipo 10. Mostarda 11. Sementes de sésamo 12. Dióxido de enxofre/Sulfitos 13. Tremoços 14. Molusco

NOTA: A ementa pode sofrer alterações devido ao surgimento de imprevistos.

Ana Sofia Sousa - Nutricionista

CP 19358



Semana de 23 a 29 de Março de 2026

DIA		ALMOÇO	JANTAR
S E G 2 3	Sopa	Agrião	Agrião
	Prato	Peixe espada (4) grelhado com batata e brócolos cozidos	Pernas de frango no forno com arroz de manteiga e couves de bruxelas
	Dieta	Peixe espada (4) grelhado com batata e brócolos cozidos	Pernas de frango simples no forno com arroz de manteiga e couves de bruxelas
	Diabética	Peixe espada (4) grelhado com batata e brócolos cozidos	Pernas de frango no forno com arroz de manteiga e couves de bruxelas
	Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época
T E R 2 4	Sopa	Puré de legumes	Puré de legumes
	Prato	Lasanha (1,3,7) com salada de alface e pepino	Maruca (4) cozida com batata e feijão verde cozido
	Dieta	Carne de vaca cozida com massa fusilli (1,3) e feijão-verde cozido	Maruca (4) cozida com batata e feijão verde cozido
	Diabética	Lasanha (1,3,7) com salada de alface e pepino	Maruca (4) cozida com batata e feijão verde cozido
	Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época
Q U A 2 5	Sopa	Cenoura com lombardo	Cenoura com lombardo
	Prato	Empadão de atum (1,7) com salada de alface e tomate	Hamburguer de vaca grelhado com massa esparguete (1,3) e esparregado (1,7)
	Dieta	Pescada (4) cozida com batata, cenoura e feijão verde cozido	Hamburguer de vaca grelhado com massa esparguete (1,3) e esparregado (1,7)
	Diabética	Empadão de atum (1,7) com salada de alface e tomate	Hamburguer de vaca grelhado com massa esparguete (1,3) e esparregado (1,7)
	Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época
Q U I 2 6	Sopa	Tomate	Tomate
	Prato	Arroz de coelho com salada de alface e tomate	Solha (4) grelhada com macedónia
	Dieta	Bife de frango grelhado com arroz branco e brócolos cozidos	Solha (4) grelhada com macedónia
	Diabética	Arroz de coelho com salada de alface e tomate	Solha (4) grelhada com macedónia
	Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época
S E X 2 7	Sopa	Puré de favas com coentros	Puré de favas com coentros
	Prato	Bacalhau à Zé do pipo (4,7,8) e salada de tomate e pepino	Cubos de peru estufados com massa fusilli (1,3) e esparregado (1,7)
	Dieta	Bacalhau (4) cozido com batata e couve portuguesa cozida	Cubos de peru estufados com massa fusilli (1,3) e esparregado (1,7)
	Diabética	Bacalhau à Zé do pipo (4,7,8) e salada de tomate e pepino	Cubos de peru estufados com massa fusilli (1,3) e esparregado (1,7)
	Sobremesa	Arroz Doce (3,7)/ Fruta da época	Fruta da época
S Á B 2 8	Sopa	Feijão com espinafres	Feijão com espinafres
	Prato	Frango estufado com arroz colorido (milho, cenoura, ervilhas) e salada de alface	Pescada (4) cozida com batata, cenoura e brócolos cozidos
	Dieta	Bife de frango grelhado com arroz colorido (milho, cenoura, ervilhas) e feijão verde cozido	Pescada (4) cozida com batata, cenoura e brócolos cozidos
	Diabética	Frango estufado com arroz colorido (milho, cenoura, ervilhas) e salada de alface	Pescada (4) cozida com batata, cenoura e brócolos cozidos
	Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época
D O M 2 9	Sopa	Legumes	Legumes
	Prato	Rissois de camarão (1,3,5,6,7,14) com salada russa	Vitela estufada com massa farfalle (1,3) e couve branca salteada
	Dieta	Pescada (4) cozida com batata e brócolos cozidos	Vitela cozida com massa farfalle (1,3) e couve branca salteada
	Diabética	Rissois de camarão (1,3,5,6,7,14) com salada russa	Vitela estufada com massa farfalle (1,3) e couve branca salteada
	Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época

ALERGÉNIOS (Contém ou poder conter vestígio de): 1. Glúten 2. Crustáceos 3. Ovos 4. Peixes 5. Amendoins 6. Soja 7. Leite 8. Frutos de casca rijia 9. Aipo 10. Mostarda 11. Sementes de sésamo 12. Dióxido de enxofre/Sulfitos 13. Tremeços 14. Molusco

NOTA: A ementa pode sofrer alterações devido ao surgimento de imprevistos.

Ana Sofia Sousa - Nutricionista

CP 1635N




Semana de 30 de Março a 05 de Abril de 2026

DIA		ALMOÇO	JANTAR
S E G 3 0	Sopa	Espinafres	Espinafres
	Prato	Arroz à Valenciana (1,2,4,14) e salada de alface	Salmão (4) grelhado com macedónia de legumes
	Dieta	Arroz de frango e salada de alface	Salmão (4) grelhado com macedónia de legumes
	Diabética	Arroz à Valenciana (1,2,4,14) e salada de alface	Salmão (4) grelhado com macedónia de legumes
	Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época
T E R 3 1	Sopa	Puré de alho francês	Puré de alho francês
	Prato	Dourada (4) no forno com batata assada e brócolos cozidos	Esparguete à bolonesa (1,3) e feijão verde cozido
	Dieta	Dourada (4) simples no forno com batata assada e brócolos cozidos	Hamburguer de vaca grelhado com massa esparguete (1,3) e feijão verde cozido
	Diabética	Dourada (4) no forno com batata assada e brócolos cozidos	Esparguete à bolonesa (1,3) e feijão verde cozido
	Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época
Q U A 0 1	Sopa	Grão com nabiça	Grão com nabiça
	Prato	Pernas de frango no forno com arroz branco e salada de alface e tomate	Pescada (4) cozida com batata, cenoura e brócolos cozidos
	Dieta	Pernas de frango no forno com arroz branco e salada de alface e tomate	Pescada (4) cozida com batata, cenoura e brócolos cozidos
	Diabética	Pernas de frango no forno com arroz branco e salada de alface e tomate	Pescada (4) cozida com batata, cenoura e brócolos cozidos
	Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época
Q U I 0 2	Sopa	Peixe (4)	Peixe (4)
	Prato	Feijoada de chocos (14) com salada de alface	Bife de frango grelhado com massa esparguete e couves de bruxelas cozidas
	Dieta	Perca (4) grelhada com batata cozida e salada de alface	Bife de frango grelhado com massa esparguete e couves de bruxelas cozidas
	Diabética	Feijoada de chocos (14) com salada de alface	Bife de frango grelhado com massa esparguete e couves de bruxelas cozidas
	Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época
S E X 0 3	Sopa	Legumes	Legumes
	Prato	Bacalhau (4) assado com batata a murro e grelos cozidos	Perca (4) grelhada com macedónia de legumes
	Dieta	Bacalhau (4) cozido com batata e grelos cozidos	Perca (4) grelhada com macedónia de legumes
	Diabética	Bacalhau (4) assado com batata a murro e grelos cozidos	Perca (4) grelhada com macedónia de legumes
	Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época
S Á B 0 4	Sopa	Abóbora com lombardo	Abóbora com lombardo
	Prato	Roti de Perú no forno com massa fusilli (1,3)	Arroz de peixe (4) e grelos de couve cozidos
	Dieta	Bife de frango grelhado com massa fusilli (1,3) e feijão verde cozido	Peixe espada (4) grelhado com batata e grelos de couve cozidos
	Diabética	Roti de Perú no forno com massa fusilli (1,3)	Arroz de peixe (4) e grelos de couve cozidos
	Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época
D O M 0 5	Sopa	Caldo verde	Caldo verde
	Prato	Ensopado de borrego com batata frita (5,6) e salada de alface e tomate	Cação (4) de caldeirada com batata e brócolos cozidos
	Dieta	Frango cozido com massa esparguete (1,3) e grelos de couve cozidos	Perca (4) grelhada com batata e brócolos cozidos
	Diabética	Ensopado de borrego com batata frita (5,6) e salada de alface e tomate	Cação (4) de caldeirada com batata e brócolos cozidos
	Sobremesa	Leite creme (1,3,7)/ Fruta da época	Fruta da época

ALERGÉNIOS (Contém ou poder conter vestígio de): 1. Glúten 2. Crustáceos 3. Ovos 4. Peixes 5. Amendoins 6. Soja 7. Leite 8. Frutos de casca rijia 9. Aipo 10. Mostarda 11. Sementes de sésamo 12. Dióxido de enxofre/Sulfitos 13. Tremoços 14. Moluscos

NOTA: A ementa pode sofrer alterações devido ao surgimento de imprevistos.

Ana Sofia Sousa - Nutricionista

CP 1395N