



Semana de 06 a 12 de Abril de 2026

DIA	ALMOÇO	JANTAR	
S E G 0 6	Sopa	Peixe	Peixe
	Prato	Lombos de pescada gratinados no forno (7,4) com puré de batata (1,7) e salada de alface	Lombo de porco estufado com massa esparguete(1,3) e couves de bruxelas cozidas
	Dieta	Lombos de pescada simples no no forno (4) com puré de batata (1,7) e feijão verde cozido	Hamburguer de vaca grelhado com massa esparguete (1,3) e couves de bruxelas cozidas
	Diabética	Lombos de pescada gratinados no forno (7,4) com puré de batata (1,7) e salada de alface	Lombo de porco estufado com massa esparguete(1,3) e couves de bruxelas cozidas
	Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época
T E R 0 7	Sopa	Feijão verde	Feijão verde
	Prato	Ovos escalfados (3) com ervilhas e salada de alface	Maruca (4) cozida com batata e brócolos cozidos
	Dieta	Frango cozido com arroz branco e feijão verde cozido	Maruca (4) cozida com batata e brócolos cozidos
	Diabética	Ovos escalfados (3) com ervilhas e salada de alface	Maruca (4) cozida com batata e brócolos cozidos
	Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época
Q U A 0 8	Sopa	Nabiça	Nabiça
	Prato	Cararapaus (4) assados com molho à espanhola, batata cozida e salada de tomate e pepino	Perna de peru estufada com arroz de cenoura e lombardo
	Dieta	Cararapaus (4) assados com batata cozida e salada de tomate e pepino	Perna de peru simples estufada com arroz de cenoura e lombardo
	Diabética	Cararapaus (4) assados com molho à espanhola, batata cozida e salada de tomate e pepino	Perna de peru estufada com arroz de cenoura e lombardo
	Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época
Q U I 0 9	Sopa	Legumes	Legumes
	Prato	Costeletas de porco estufadas com massa fusilli (1,3) e salada de alface e cenoura	Perca (4) grelhada com macedónia
	Dieta	Carne de vaca cozida com massa fusilli (1,3) e feijão verde cozido	Perca (4) grelhada com macedónia
	Diabética	Costeletas de porco estufadas com massa fusilli (1,3) e salada de alface e cenoura	Perca (4) grelhada com macedónia
	Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época
S E X 1 0	Sopa	Puré de alho francês	Puré de alho francês
	Prato	Pescada frita (1,4) com açorda (1,3) e salada de alface	Moelas estufadas com arroz de manteiga e couves de bruxelas cozidas
	Dieta	Maruca (4) cozida com batata cozida e brócolos cozidos	Frango cozido com arroz de manteiga e couves de bruxelas cozidas
	Diabética	Pescada frita (1,4) com açorda (1,3) e salada de alface	Moelas estufadas com arroz de manteiga e couves de bruxelas cozidas
	Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época
S Á B 1 1	Sopa	Caldo Verde	Caldo verde
	Prato	Vitela estufada com massa esparguete (1,3) e salada de alface e tomate	Solha (4) no forno com batata assada e feijão verde cozido
	Dieta	Vitela estufada simples com massa esparguete (1,3) e couve flor cozida	Solha (4) no forno com batata assada e feijão verde cozido
	Diabética	Vitela estufada com massa esparguete (1,3) e salada de alface e tomate	Solha (4) no forno com batata assada e feijão verde cozido
	Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época
D O M 1 2	Sopa	Agrião	Agrião
	Prato	Atum (4) com batata, cenoura, brócolos e ovo (3) cozido	Coxas de frango no tacho com puré de batata (1,7) e couve lombarda salteada
	Dieta	Maruca (4) cozida com batata, cenoura e brócolos cozidos	Bifes de frango grelhados com puré de batata (1,7) e couve lombarda salteada
	Diabética	Atum (4) com batata, cenoura, brócolos e ovo (3) cozido	Coxas de frango no tacho com puré de batata (1,7) e couve lombarda 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 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 493311





Semana de 13 a 19 de Abril de 2026

DIA	ALMOÇO	JANTAR	
S E G 13	Sopa	Puré de abóbora	Puré de abóbora
	Prato	Rolo de carne no forno com massa fusilli tricolor (1,3) e salada de alface e tomate	Arroz de peixe (4)
	Dieta	Coxas de frango no forno com massa fusilli tricolor (1,3) e couve coração cozida	Abrótea (4) cozida com batata e brócolos cozidos
	Diabética	Rolo de carne no forno com massa fusilli tricolor (1,3) e salada de alface e tomate	Arroz de peixe (4)
	Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época
T E R 14	Sopa	Juliana	Juliana
	Prato	Bacalhau à Gomes de Sá (3,4) e salada de alface	Bifes de frango grelhado com massa esparguete (1,3) e grelos cozidos
	Dieta	Bacalhau (4) cozido com batata e couve portuguesa cozida	Bifes de frango grelhado com massa esparguete (1,3) e grelos cozidos
	Diabética	Bacalhau à Gomes de Sá (3,4) e salada de alface	Bifes de frango grelhado com massa esparguete (1,3) e grelos cozidos
	Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época
Q U A 15	Sopa	Puré de cenoura	Puré de cenoura
	Prato	Strogonoff de frango (1,7,8,10) com cogumelos, arroz branco e salada de alface	Dourada (4) no forno com batata assada e brócolos cozidos
	Dieta	Frango cozido com arroz branco e couve coração cozida	Dourada (4) no forno com batata assada e brócolos cozidos
	Diabética	Strogonoff de frango (1,7,8,10) com cogumelos, arroz branco e salada de alface	Dourada (4) no forno com batata assada e brócolos cozidos
	Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época
Q U I 16	Sopa	Grão com espinafres	Grão com espinafres
	Prato	Empadão de atum (1,3,4,7) com salada de alface e tomate	Pá de porco estufada com massa fusilli (1,3) e feijão verde cozido
	Dieta	Pescada (4) cozida com batata cozida e feijão verde cozido	Pá de porco estufada simples com massa fusilli (1,3) e feijão verde cozido
	Diabética	Empadão de atum (1,3,4,7) com salada de alface e tomate	Pá de porco estufada com massa fusilli (1,3) e feijão verde cozido
	Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época
S E X 17	Sopa	Puré de couve-flor	Puré de couve-flor
	Prato	Alheira (1,6,11) no forno com batata frita (5,6) e grelos de nabo cozidos	Caldeirada de tintureira (4) com batata e brócolos cozidos
	Dieta	Hamburguer de vaca grelhado com arroz branco e grelos de nabo cozidos	Tintureira (4) cozida com batata, cenoura e brócolos cozidos
	Diabética	Alheira (1,6,11) no forno com batata frita (5,6) e grelos de nabo cozidos	Caldeirada de tintureira (4) com batata e brócolos cozidos
	Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época
S Á B 18	Sopa	Alface	Alface
	Prato	Filetes de pescada (4) no forno com puré de batata (1,7) e couves de bruxelas cozidas	Frango estufado com massa farfalle (1,3) e feijão verde cozido
	Dieta	Filetes de pescada (4) no forno com puré de batata (1,7) e couves de bruxelas cozidas	Frango cozido com massa farfalle (1,3) e feijão verde cozido
	Diabética	Filetes de pescada (4) no forno com puré de batata (1,7) e couves de bruxelas cozidas	Frango estufado com massa farfalle (1,3) e feijão verde cozido
	Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época
D O M 19	Sopa	Feijão com nabiça	Feijão com nabiça
	Prato	Salsichas frescas (1,6,7) com couve lombarda e arroz branco	Salmão (4) grelhado com macedónia de legumes
	Dieta	Carne de vaca cozida com arroz branco e brócolos cozidos	Salmão (4) grelhado com macedónia de legumes
	Diabética	Salsichas frescas (1,6,7) com couve lombarda e arroz branco	Salmão (4) grelhado com macedónia de legumes
	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





Semana de 20 a 26 de Abril de 2026

DIA		ALMOÇO	JANTAR
S E G 20	Sopa	Agrião	Agrião
	Prato	Tentáculos de pota (14) à lagareiro com batata assada e grelos de couve cozidos	Carne de vaca guisada com arroz branco e brócolos cozidos
	Dieta	Mauca (4) cozida com batata e grelos de couve cozidos	Carne de vaca cozida com arroz branco e brócolos cozidos
	Diabética	Tentáculos de pota (14) à lagareiro com batata assada e grelos de couve cozidos	Carne de vaca guisada com arroz branco e brócolos cozidos
	Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época
T E R 21	Sopa	Cozido	Cozido
	Prato	Cozido à Portuguesa (1,6,8,10,12)	Massada de peixe (1,3,4) e feijão verde cozido
	Dieta	Cozido à Portuguesa de carnes magras	Perca (4) grelhada com batata, cenoura e feijão verde cozido
	Diabética	Cozido à Portuguesa (1,6,8,10,12)	Massada de peixe (1,3,4) e feijão verde cozido
	Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época
Q U A 22	Sopa	Juliana	Juliana
	Prato	Solha frita (1,3,4,6) com açorda (1,3,7) e salada de alface	Jardineira de vitela
	Dieta	Solha (4) grelhada com batata e brócolos cozidos	Hamburguer de vaca grelhado com arroz branco e feijão-verde cozido
	Diabética	Solha frita (1,3,4,6) com açorda (1,3,7) e salada de alface	Jardineira de vitela
	Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época
Q U I 23	Sopa	Canja de galinha (1,3)	Canja de galinha (1,3)
	Prato	Pernas de frango no forno com massa fusilli (1,3) e brócolos cozidos	Arroz de atum, cenoura, cogumelos e couve coração (4)
	Dieta	Pernas de frango simples no forno com massa fusilli (1,3) e brócolos cozidos	Pescada (4) cozida com batata e couve coração cozida
	Diabética	Pernas de frango no forno com massa fusilli (1,3) e brócolos cozidos	Arroz de atum, cenoura, cogumelos e couve coração (4)
	Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época
S E X 24	Sopa	Feijão com espinafres	Feijão com espinafres
	Prato	Lombos de pescada gratinados no forno (7,4) com puré de batata (1,7) e salada de alface	Cubos de peru estufados com massa esparguete (1,3) e grelos de couve cozidos
	Dieta	Lombos de pescada simples no no forno (4) com puré de batata (1,7) e feijão verde cozido	Bife de peru grelhado com massa esparguete (1,3) e grelos de couve cozidos
	Diabética	Lombos de pescada gratinados no forno (7,4) com puré de batata (1,7) e salada de alface	Cubos de peru estufados com massa esparguete (1,3) e grelos de couve cozidos
	Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época
S Á B 25	Sopa	Puré de cenoura	Puré de cenoura
	Prato	Bochechas de porco estufadas com arroz de manteiga (7) e couve lombarda salteada	Maruca (4) cozida com batata e couve portuguesa cozida
	Dieta	Carne de vaca cozida com arroz branco e couve lombarda cozida	Maruca (4) cozida com batata e couve portuguesa cozida
	Diabética	Bochechas de porco estufadas com arroz de manteiga (7) e couve lombarda salteada	Maruca (4) cozida com batata e couve portuguesa cozida
	Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época
D O M 26	Sopa	Nabiça	Nabiça
	Prato	Dourada (4) no forno com batata assada e salada de alface	Bife de frango grelhado com massa farfalle (1,3) e esparregado (1,7)
	Dieta	Dourada (4) no forno com batata assada e brócolos cozidos	Bife de frango grelhado com massa farfalle (1,3) e esparregado (1,7)
	Diabética	Dourada (4) no forno com batata assada e salada de alface	Bife de frango grelhado com massa farfalle (1,3) e esparregado (1,7)
	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. Moluscos

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

Ana Sofia Sousa - Nutricionista

Ana Sofia Sousa





Semana de 27 de Abril a 03 de Maio de 2026

DIA	ALMOÇO	JANTAR	
S E G 27	Sopa	Espinafres	Espinafres
	Prato	Alheira (1,6,11) no forno com batata frita (5,6) e grelos de nabo cozidos	Arroz de peixe (4)
	Dieta	Hamburguer de vaca grelhado com arroz branco e grelos de nabo cozidos	Abrótea (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	Arroz de peixe (4)
	Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época
T E R 28	Sopa	Puré de alho francês	Puré de alho francês
	Prato	Salada de atum (4) com feijão frade, batata, ovo (3) e brócolos cozidos	Frango estufado com massa fusilli (1,3) e couve branca salteada
	Dieta	Peixe espada (4) grelhado com batata e brócolos cozidos	Frango cozido com massa fusilli (1,3) e couve branca salteada
	Diabética	Salada de atum (4) com feijão frade, batata, ovo (3) e brócolos cozidos	Frango estufado com massa fusilli (1,3) e couve branca salteada
	Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época
Q U A 29	Sopa	Juliana	Juliana
	Prato	Arroz à Valenciana com salada de alface	Pescada (4) cozida com batata e feijão-verde cozido
	Dieta	Carne de vaca cozida com arroz branco e salada de alface	Pescada (4) cozida com batata e feijão-verde cozido
	Diabética	Arroz à Valenciana com salada de alface	Pescada (4) cozida com batata e feijão-verde cozido
	Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época
Q U I 30	Sopa	Feijão-verde	Feijão-verde
	Prato	Bacalhau com natas (1,4,7) e salada de alface	Roti de peru no forno com arroz de manteiga (7) e brócolos cozidos
	Dieta	Bacalhau (4) cozido com batata e couve portuguesa cozida	Roti de peru no forno com arroz de manteiga (7) e brócolos cozidos
	Diabética	Bacalhau com natas (1,4,7) e salada de alface	Roti de peru no forno com arroz de manteiga (7) e brócolos cozidos
	Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época
S E X 01	Sopa	Puré de legumes	Puré de legumes
	Prato	Almondegas com puré de batata (1,7) e salada de alface	Massada de peixe (1,3,4)
	Dieta	Bife de frango grelhado com massa fusilli (1,3) e feijão-verde cozido	Maruca (4) cozida com batata e grelos de couve cozidos
	Diabética	Almondegas com puré de batata (1,7) e salada de alface	Massada de peixe (1,3,4)
	Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época
S Á B 02	Sopa	Alface	Alface
	Prato	Cação frito (1,4,5,6) com arroz de tomate e salada de alface	Pá de porco estufada com batata assada e feijão-verde cozido
	Dieta	Solha (4) grelhada com batata cozida e salada de alface	Hamburguer de vaca grelhado com batata assada e feijão-verde cozido
	Diabética	Cação frito (1,4,5,6) com arroz de tomate e salada de alface	Pá de porco estufada com batata assada e feijão-verde cozido
	Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época
D O M 03	Sopa	Cenoura com brócolos	Cenoura com brócolos
	Prato	Vitela estufada com massa esparguete (1,3) e couve lombarda estufada	Salmão (4) grelhado com salada russa
	Dieta	Carne de vaca cozida com massa esparguete (1,3) e couve lombarda cozida	Salmão (4) grelhado com salada russa
	Diabética	Vitela estufada com massa esparguete (1,3) e couve lombarda estufada	Salmão (4) grelhado com salada russa
	Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época

ALERGÉNIOS (Contém ou poder conter vestígio de): 1.Glúten 2.Crustáceos 3.Ovos 4.Peixes 5.Amendins 6.Soja 7.Leite 8.Frutos de casca rijia 9.Aibo 10.Mustarda 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

