

Número de Ementa Semanal: 1

Semana		Sopa Principal		PRATO	SOBREMESA	ALERGÉNIOS
06/10/2025 A 10/10/2025	2ª Dia 6	Sopa de legumes	Prato	Peito de frango estufado com massa. Salada de cenoura	Fruta da época	1,12
			Dieta	Bife de frango grelhado com massa. Salada de cenoura	Fruta da época	
	3ª Dia 7	Sopa de alho francês	Prato	Bacalhau grelhado com batata e feijão-verde	logurte	4
			Dieta	Bacalhau grelhado com batata e feijão-verde	logurte	4
	4ª Dia 8	Crema de cenoura e feijão	Prato	Esparguete à bolonhesa. Salada de alface e pepino	Fruta da época	1,3,12
			Dieta	Cubos de novilho cozidos com brócolos e esparguete	Fruta da época	
	5ª Dia 9	Sopa de couve-flor	Prato	Posta de pescada assada no forno com batata assada e salada de alface	Fruta da época	4,12
			Dieta	Posta de pescada assada no forno com batata assada e salada de alface	Pera assada	4,12
	6ª Dia 10	Crema de espinafres	Prato	Arroz de carnes (novilho/porco) com cenoura, ervilhas e açafrão	Fruta da época	12
			Dieta	Costela de porco cozida com arroz de cenoura	Fruta da época	12

NOTA: As ementas podem sofrer alterações por motivos de força maior.

Número de Ementa Semanal: 2

Semana		Sopa Principal		PRATO	SOBREMESA	ALERGÉNIOS
13/10/2025 A 17/10/2025	2ª Dia 13	Sopa de legumes	Prato	Tiras de peru com molho de cogumelos e esparguete	Fruta da época	1,3,7,12
			Dieta	Tiras de peru grelhado com cogumelos e esparguete	Fruta da época	1,3,7,12
	3ª Dia 14	Sopa de alho francês	Prato	Bacalhau à Gomes de Sá. Salada de alface e tomate	Fruta da época	4
			Dieta	Bacalhau à Gomes de Sá. Salada de alface e tomate	Fruta da época	4
	4ª Dia 15	Crema de cenoura e feijão	Prato	Coxa de frango assada no forno com massa fusilli e cenoura	Fruta da época	1,3,12
			Dieta	Coxa de frango assada no forno com massa fusilli e cenoura	Fruta da época	1,3,12
	5ª Dia 16	Sopa de feijão-verde	Prato	Salmão grelhado com batata e brócolos	Gelatina	4
			Dieta	Salmão grelhado com batata e brócolos	Gelatina	4
	6ª Dia 17	Crema de couve-flor	Prato	Vitela estufada com jardineira de legumes guarnecida de arroz	Fruta da época	12
			Dieta	Cubos de Vitela cozidos com batata e ervilhas	Fruta da época	

NOTA: As ementas podem sofrer alterações por motivos de força maior.

Número de Ementa Semanal: 3

Semana		Sopa Principal		PRATO	SOBREMESA	ALERGÉNIOS
20/10/2025 A 24/10/2025	2ª Dia 20	Sopa de legumes	Prato	Rancho de carnes (novilho, massa, grão de bico e cenoura)	Fruta da época	1,3,12
			Dieta	Novilho cozido com massa e cenoura	Fruta da época	1,3
	3ª Dia 21	Sopa de espinafres	Prato	Douradinho no forno com arroz de cenoura. Salada de alface	Fruta da época	1,4
			Dieta	Filete cozido com batata e brócolos	Fruta da época	1,4
	4ª Dia 22	Sopa de penca e feijão	Prato	Bife de peru grelhado com arroz de cogumelos e salada de cenoura	Fruta da época	12
			Dieta	Bife de peru grelhado com arroz de cogumelos e salada de cenoura	Fruta da época	12
	5ª Dia 23	Sopa de lentilhas	Prato	Pescada grelhada com batata e couve branca	logurte	4
			Dieta	Pescada grelhada com batata e couve branca	logurte	4
	6ª Dia 24	Sopa de couve-coração	Prato	Pá de porco assada com estufado de lentilhas e arroz	Fruta da época	12
			Dieta	Pá de porco assada com arroz e couve branca	Fruta da época	12

NOTA: As ementas podem sofrer alterações por motivos de força maior.

Número de Ementa Semanal: 4

Semana		Sopa Principal		PRATO	SOBREMESA	ALERGÉNIOS
27/10/2025 A 31/10/2025	2ª Dia 27	Sopa de legumes	Prato	Bife de frango grelhado arroz de cenoura	Fruta da época	12
			Dieta	Bife de frango grelhado arroz de cenoura	Fruta da época	12
	3ª Dia 28	Creme de cenoura	Prato	Bacalhau à Brás. Salada de alface e tomate	Gelatina	3,4
			Dieta	Lascas de bacalhau cozido com batata e couve branca	Gelatina	4
	4ª Dia 29	Sopa de feijão-verde	Prato	Coxa de frango no forno com massa fusilli e salada alface	Fruta da época	1,12
			Dieta	Coxa de frango no forno com massa fusilli e salada alface	Fruta da época	1,12
	5ª Dia 30	Creme de alho francês	Prato	Filete de pescada a vapor com arroz e salada de alface	Fruta da época	4
			Dieta	Filete de pescada a vapor com arroz e salada de alface	Fruta da época	4
	6ª Dia 31	Creme de cenoura	Prato	Jardineira de Vitela com cenoura e ervilhas. Salada de cenoura e pepino	Fruta da época	12
			Dieta	Vitela cozida com arroz e brócolos	Fruta da época	

NOTA: As ementas podem sofrer alterações por motivos de força maior.