



# ALMOÇO

## EMENTA

LEGENDA PARA MARCAÇÃO  
P – Prato | D – Dieta | O – Opção  
N – Dieta Normal | CP – Controlo de Peso | DR – Dieta Restritiva

Semana de 02 a 08 de Dezembro de 2024

DIA	PEQUENO-ALMOÇO		ALMOÇO	
2ª-Feira 02	N	Pão c/ manteiga	SOPA	Creme de cenoura
	N	Leite (c/ chocolate)	PRATO	Feijoada à Portuguesa
	CP	Papa de aveia	DIETA	Pescada no forno com batata e legumes cozidos
	DR	Papa de aveia (leite de soja/maçã coz.)	OPÇÃO	Massa com soja gratinada
3ª-Feira 03	N	Pão c/ fiambre	SOPA	Feijão- verde
	N	Leite (c/ chocolate)	PRATO	Arroz de peixe com delícias do mar
	CP	Nestum c/ mel / All-Bran	DIETA	Febras grelhadas com arroz de cenoura
	DR	Papa Maizena (leite de soja)	OPÇÃO	Jardineira de tofu
4ª-Feira 04	N	Pão c/ queijo	SOPA	Lombardo
	N	Leite (c/ chocolate)	PRATO	Rolo de carne com esparguete salteado
	CP	Corn Flakes	DIETA	Solha grelhada com batata e legumes
	DR	Papa de aveia (leite de soja/maçã coz.)	OPÇÃO	Folhados de queijo com arroz branco
5ª-Feira 05	N	Pão c/ doce	SOPA	Espinafres
	N	Leite (c/ chocolate)	PRATO	Calamares no forno com arroz alegre
	CP	Estrelitas / Papa de aveia	DIETA	Cozido simples
	DR	Papa Maizena (leite de soja)	OPÇÃO	Ovos mexidos com arroz alegre
6ª-Feira 06	N	Pão c/ manteiga	SOPA	Feijão com legumes
	N	Leite (c/ chocolate)	PRATO	Frango de tomatada com puré de batata
	CP	Nestum c/ mel / All-Bran	DIETA	Carapaus (filetes) grelhados com batata e legumes
	DR	Papa de aveia (leite de soja/maçã coz.)	OPÇÃO	Paella da horta
Sábado 07	N	Pão c/ fiambre	SOPA	Juliana
	N	Leite (c/ chocolate)	PRATO	Pota estufada com jardineira de legumes
	CP	Corn Flakes	DIETA	Carne de vaca estufada com massa
	DR	Papa Maizena (leite de soja)	OPÇÃO	
Domingo 08	N	Pão c/ queijo	SOPA	Creme de legumes
	N	Leite (c/ chocolate)	PRATO	Carne de porco estufada com arroz de chouriço
	CP	Chocapic / Papa de aveia	DIETA	Rolo de pescada no forno com batata e legumes
	DR	Papa de aveia (leite de soja/maçã coz.)	OPÇÃO	

A salada é servida à parte. A refeição inclui pão.

A sobremesa é doce, fruta ou iogurte.

Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa Equipa. Não poderão ser excluídas contaminações cruzadas no restaurante.

Este estabelecimento dispõe de Livro de Reclamações.

Validado por:

Data:

26/11/2024



# JANTAR

## EMENTA

LEGENDA PARA MARCAÇÃO  
P – Prato | D – Dieta | O – Opção  
N – Dieta Normal | CP – Controlo de Peso | DR – Dieta Restritiva

Semana de 02 a 08 de Dezembro de 2024

DIA	JANTAR	
2ª-Feira 02	SOPA	Creme de cenoura
	PRATO	Massada de atum
	DIETA	Almondegas estufadas com arroz branco
	OPÇÃO	
3ª-Feira 03	SOPA	Feijão-verde
	PRATO	Jardineira de vitela
	DIETA	Perca grelhada com batata e legumes salteados
	OPÇÃO	
4ª-Feira 04	SOPA	Lombardo
	PRATO	Douradinhos no forno com salada russa
	DIETA	Costeletas grelhadas com arroz de milho
	OPÇÃO	
5ª-Feira 05	SOPA	Espinafres
	PRATO	Esparguete à bolonhesa
	DIETA	Red-fish assado com batata corada e legumes cozidos
	OPÇÃO	
6ª-Feira 06	SOPA	Feijão com legumes
	PRATO	Peixe à Brás
	DIETA	Bife de peru com espirais
	OPÇÃO	
Sábado 07	SOPA	Juliana
	PRATO	Massa à carbonara
	DIETA	Abrótea de cebolada com batata e legumes cozidos
	OPÇÃO	
Domingo 08	SOPA	Creme de legumes
	PRATO	Pescada frita com açorda
	DIETA	Arroz de pato simples
	OPÇÃO	

A salada é servida à parte. A refeição inclui pão e legumes cozidos.

A sobremesa é doce, fruta ou iogurte.

Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa Equipa. Não poderão ser excluídas contaminações cruzadas no restaurante.

Este estabelecimento dispõe de Livro de Reclamações.

Validado por:

Data:

26/11/2024