



# 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 setembro de 2024

DIA	PEQUENO-ALMOÇO		ALMOÇO	
2ª-Feira	N	Pão c/ manteiga	SOPA	Espinafres
	N	Leite (c/ chocolate)	PRATO	Chili de carne
DIA 02	N/CP	Papa de aveia	DIETA	Salmão grelhado com batata e legumes
	DR	Papa de aveia (leite de soja/maçã coz.)	OPÇÃO	Ovo mexido com legumes e arroz
3ª-Feira	N	Pão c/ fiambre	SOPA	Legumes
	N	Leite (c/ chocolate)	PRATO	Bacalhau com natas
DIA 03	N	Nestum c/ mel	DIETA	Cozido simples
	CP	All-Bran		
	DR	Papa Maizena (leite de soja)	OPÇÃO	Legumes gratinados com seitan
4ª-Feira	N	Pão c/ queijo	SOPA	Lombardo
	N	Leite (c/ chocolate)	PRATO	Arroz de aves
DIA 04	N/CP	Corn Flakes	DIETA	Pescada corada simples com batata assada
	DR	Papa de aveia (leite de soja/maçã coz.)	OPÇÃO	Strogonoff de soja com arroz
5ª-Feira	N	Pão c/ doce	SOPA	Feijão com legumes
	N	Leite (c/ chocolate)	PRATO	Pastéis de bacalhau com salada de feijão-frade
DIA 05	N	Estrelitas	DIETA	Costeletas grelhadas com arroz de cenoura
	CP	Papa de aveia		
	DR	Papa Maizena (leite de soja)	OPÇÃO	Lasanha de legumes
6ª-Feira	N	Pão c/ manteiga	SOPA	Legumes
	N	Leite (c/ chocolate)	PRATO	Rolo de carne com batata frita
DIA 06	N	Nestum c/ mel	DIETA	Abrótea cozida com batata e legumes
	CP	All-Bran		
	DR	Papa de aveia (leite de soja/maçã coz.)	OPÇÃO	Pataniscas de legumes com feijão-frade
Sábado	N	Pão c/ fiambre	SOPA	Juliana
	N	Leite (c/ chocolate)	PRATO	Filetes dourados com açorda de tomate
DIA 07	N/CP	Corn Flakes	DIETA	Frango grelhado com esparguete
	DR	Papa Maizena (leite de soja)	OPÇÃO	
Domingo	N	Pão c/ queijo	SOPA	Creme de legumes
	N	Leite (c/ chocolate)	PRATO	Hambúrguer no forno com arroz de cenoura
DIA 08	N	Chocapic	DIETA	Perca grelhada com batata e legumes
	CP	Papa de aveia		
	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:

2024/8/7



# 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 setembro de 2024

DIA	JANTAR	
2ª-Feira  DIA 02	SOPA	Espinafres
	PRATO	Pescada estufada com puré de batata
	DIETA	Febras grelhadas com espirais
	OPÇÃO	
3ª-Feira  DIA 03	SOPA	Legumes
	PRATO	Grelhada mista com batata frita
	DIETA	Salmão grelhado com batata e legumes
	OPÇÃO	
4ª-Feira  DIA 04	SOPA	Lombardo
	PRATO	Filetes dourados com salada de feijão-frade
	DIETA	Febras grelhadas com arroz de cenoura
	OPÇÃO	
5ª-Feira  DIA 05	SOPA	Feijão com legumes
	PRATO	Carne de porco assada com puré de batata
	DIETA	Solha grelhada com batata e legumes
	OPÇÃO	
6ª-Feira  DIA 06	SOPA	Legumes
	PRATO	Empadão de atum com arroz
	DIETA	Rolo de carne simples com esparguete
	OPÇÃO	
Sábado  DIA 07	SOPA	Juliana
	PRATO	Esparguete à bolonhesa
	DIETA	Pescada cozida com batata e legumes
	OPÇÃO	
Domingo  DIA 08	SOPA	Creme de legumes
	PRATO	Salada de peixe
	DIETA	Escalopes de vaca grelhados com esparguete
	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:	2024/08/12