



# ALMOÇO

## EMENTA

### LEGENDA PARA MARCAÇÃO

P – Prato | D – Dieta | O – Opção

N – Dieta Normal | CP – Controlo de Peso | DR – Dieta Restritiva

Semana de 20 a 26 de Maio de 2024

DIA	PEQUENO-ALMOÇO	ALMOÇO
2ª-Feira	N Pão c/ manteiga	SOPA Espinafres
	N Leite (c/ chocolate)	PRATO Franço assado com arroz de cenoura
DIA 20	CP Papa de aveia	DIETA Pescada cozida com batata e legumes
	DR Papa de aveia (leite de soja/maçã coz.) / Nestum arroz	OPÇÃO Pataniscas de legumes com arroz
3ª-Feira	N Pão c/ fiambre	SOPA Leumes
	N Leite (c/ chocolate)	PRATO Pastéis de bacalhau com arroz de pimentos
DIA 21	N Nestum c/ mel	DIETA Febras grelhadas com massa
	CP All-Bran	
	DR Papa Maizena (leite de soja) / Nestum arroz	OPÇÃO Soja à portuguesa
4ª-Feira	N Pão c/ queijo	SOPA Lombardo
	N Leite (c/ chocolate)	PRATO Costeletas fritas à salsicheiro com batata frita
DIA 22	N/CP Corn Flakes	DIETA Carapau (filetes) grelhado com batata e legumes
	DR Papa de aveia (leite de soja/maçã coz.) / Nestum arroz	OPÇÃO Tortilha de soja e legumes
5ª-Feira	N Pão c/ doce	SOPA Feiã com leumes
	N Leite (c/ chocolate)	PRATO Filetes dourados com arroz de tomate
DIA 23	N Estrelitas	DIETA Carne de vaca estufada simples com esparguete
	CP Papa de aveia	
	DR Papa Maizena (leite de soja) / Nestum arroz	OPÇÃO Couscous com legumes
6ª-Feira	N Pão c/ manteiga	SOPA Alho francês
	N Leite (c/ chocolate)	PRATO Iscas à Portuguesa
DIA 24	N Nestum c/ mel	DIETA Perca grelhada com batata e legumes
	CP All-Bran	
	DR Papa de aveia (leite de soja/maçã coz.) / Nestum arroz	OPÇÃO Massada de legumes
Sábado	N Pão c/ fiambre	SOPA Juliana
	N Leite (c/ chocolate)	PRATO Peixe à Brás
DIA 25	N/CP Corn Flakes	DIETA Escalopes de franço grelhados com arroz
	DR Papa Maizena (leite de soja) / Nestum arroz	OPÇÃO
Domingo	N Pão c/ queijo	SOPA Creme de leumes
	N Leite (c/ chocolate)	PRATO Massa à Carbonara
DIA 26	N Chocapic	DIETA Salmão grelhado com batata e legumes
	CP Papa de aveia	
	DR Papa de aveia (leite de soja/maçã coz.) / Nestum arroz	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:

2024/5/16



# JANTAR

## EMENTA

### LEGENDA PARA MARCAÇÃO

P – Prato | D – Dieta | O – Opção

N – Dieta Normal | CP – Controlo de Peso | DR – Dieta Restritiva

Semana de 20 a 26 de Maio de 2024

DIA	JANTAR	
2ª-Feira DIA 20	SOPA	Espinafres
	PRATO	Atum com salada russa e ovo cozido
	DIETA	Escalopes de porco grelhados com arroz
	OPÇÃO	
3ª-Feira DIA 21	SOPA	Legumes
	PRATO	Carne de porco assada com batata no forno
	DIETA	Solha grelhada com batata e legumes
	OPÇÃO	
4ª-Feira DIA 22	SOPA	Lombardo
	PRATO	Jardineira de pota
	DIETA	Frango grelhado com arroz de cenoura
	OPÇÃO	
5ª-Feira DIA 23	SOPA	Feijão com legumes
	PRATO	Almondegas estufadas com esparguete
	DIETA	Perca grelhada com batata e legumes
	OPÇÃO	
6ª-Feira DIA 24	SOPA	Alho francês
	PRATO	Arroz de peixe malandrinho
	DIETA	Rolo de carne simples no forno com esparguete
	OPÇÃO	
Sábado DIA 25	SOPA	Juliana
	PRATO	Salsichas com lombardo e arroz branco
	DIETA	Abrótea cozida com batata e legumes
	OPÇÃO	
Domingo DIA 26	SOPA	Creme de legumes
	PRATO	Douradinhos com açorda de coentros
	DIETA	Escalopes de vaca grelhados com arroz
	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:

2024/5/16