



ALMOÇO

EMENTA

LEGENDA PARA MARCAÇÃO

P – Prato | D – Dieta | O – Opção

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

Semana de 13 a 19 de Janeiro de 2025

DIA	PEQUENO-ALMOÇO		ALMOÇO	
2ª-Feira 13	N	Pão c/ manteiga	SOPA	Creme de cenoura
	N	Leite (c/ chocolate)	PRATO	Rancho à moda de viseu
	CP	Papa de aveia	DIETA	Pescada cozida com batata e legumes
	DR	Papa de aveia (leite de soja/maçã coz.)	OPÇÃO	Lasanha de legumes
3ª-Feira 14	N	Pão c/ fiambre	SOPA	Juliana
	N	Leite (c/ chocolate)	PRATO	Fritada mista com açorda de coentros
	CP	Nestum c/ mel / All-Bran	DIETA	Frango corado com arroz de cenoura
	DR	Papa Maizena (leite de soja)	OPÇÃO	Hambúguer de grão com legumes e arroz
4ª-Feira 15	N	Pão c/ queijo	SOPA	Grão com espinafres
	N	Leite (c/ chocolate)	PRATO	Arroz de aves à Antiga
	CP	Corn Flakes	DIETA	Perca grelhada com batata e legumes
	DR	Papa de aveia (leite de soja/maçã coz.)	OPÇÃO	Rancho vegetariano
5ª-Feira 16	N	Pão c/ doce	SOPA	Caldo verde
	N	Leite (c/ chocolate)	PRATO	calamares no forno com arroz de feijão
	CP	Estrelitas / Papa de aveia	DIETA	Perna de peru assada com puré de batata e legumes salteados
	DR	Papa Maizena (leite de soja)	OPÇÃO	Ervilhas estufadas com tofu
6ª-Feira 17	N	Pão c/ manteiga	SOPA	Feijão com legumes
	N	Leite (c/ chocolate)	PRATO	Almondegas estufadas com esparguete salteado
	CP	Nestum c/ mel / All-Bran	DIETA	Arroz de peixe simples
	DR	Papa de aveia (leite de soja/maçã coz.)	OPÇÃO	Macarrão vegetariano com soja
Sábado 18	N	Pão c/ fiambre	SOPA	Canja
	N	Leite (c/ chocolate)	PRATO	Paloco à Bras
	CP	Corn Flakes	DIETA	Costeletas grelhadas com espirais
	DR	Papa Maizena (leite de soja)	OPÇÃO	
Domingo 19	N	Pão c/ queijo	SOPA	Alho Francês
	N	Leite (c/ chocolate)	PRATO	Carne de porco à portuguesa
	CP	Chocapic / Papa de aveia	DIETA	Filetes Gratinados com Puré misto (batata e cenoura)
	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: 2025-1-7



JANTAR

EMENTA

LEGENDA PARA MARCAÇÃO

P – Prato | D – Dieta | O – Opção

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

Semana de 13 a 19 de Janeiro de 2025

DIA	JANTAR	
2ª-Feira 13	SOPA	Creme de cenoura
	PRATO	Massada de peixe
	DIETA	Escalopes de porco grelhados com espirais
	OPÇÃO	
3ª-Feira 14	SOPA	Juliana
	PRATO	Jardineira de vitela
	DIETA	Abrotéa cozida com batata e legumes
	OPÇÃO	
4ª-Feira 15	SOPA	Grão com espinafres
	PRATO	Bacalhau cozido com todos
	DIETA	Hambúrguer no forno com arroz de cenoura
	OPÇÃO	
5ª-Feira 16	SOPA	Caldo verde
	PRATO	Bifinhos de porco com natas e cogumelos e batata frita
	DIETA	Salmão grelhado com batata e legumes
	OPÇÃO	
6ª-Feira 17	SOPA	Feijão com legumes
	PRATO	Red-fish assado com puré de batata e legumes estufados
	DIETA	Escalopes de frango grelhados com esparguete
	OPÇÃO	
Sábado 18	SOPA	Canja
	PRATO	Massa Carbonara
	DIETA	Rolo de pescada estufado com batata cozida e legumes
	OPÇÃO	
Domingo 19	SOPA	Alho Francês
	PRATO	Empadão de atum com arroz
	DIETA	Roti de peru com batata corada e cenoura cozida
	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: 2025-1-7