



# ALMOÇO

## EMENTA

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

Semana de 23 a 29 de setembro de 2024

DIA		PEQUENO-ALMOÇO	ALMOÇO	
2ª-Feira	N	Pão c/ manteiga	SOPA	Creme de legumes
	N	Leite (c/ chocolate)	PRATO	Roti de peru com esparguete
DIA 23	N/CP	Papa de aveia	DIETA	Pescada cozida com batata e legumes
	DR	Papa de aveia (leite de soja/maçã coz.)	OPÇÃO	Tofu à brás
3ª-Feira	N	Pão c/ fiambre	SOPA	Lombardo
	N	Leite (c/ chocolate)	PRATO	Arroz de tentáculos
DIA 24	N	Nestum c/ mel	DIETA	Frango assado simples com arroz de cenoura
	CP	All-Bran		
	DR	Papa Maizena (leite de soja)	OPÇÃO	Salada de feijão-frade com legumes salteados
4ª-Feira	N	Pão c/ queijo	SOPA	Couve
	N	Leite (c/ chocolate)	PRATO	Carne de porco assada com puré de batata
DIA 25	N/CP	Corn Flakes	DIETA	Perca grelhada com batata e legumes
	DR	Papa de aveia (leite de soja/maçã coz.)	OPÇÃO	Bolonhesa de soja
5ª-Feira	N	Pão c/ doce	SOPA	Espinafres
	N	Leite (c/ chocolate)	PRATO	Meia desfeita de bacalhau
DIA 26	N	Estrelitas	DIETA	Cozido simples
	CP	Papa de aveia		
	DR	Papa Maizena (leite de soja)	OPÇÃO	Tofu à Brás
6ª-Feira	N	Pão c/ manteiga	SOPA	Legumes
	N	Leite (c/ chocolate)	PRATO	Costeletas à salsicheiro com arroz
DIA 27	N	Nestum c/ mel	DIETA	Salmão grelhado com batata e legumes
	CP	All-Bran		
	DR	Papa de aveia (leite de soja/maçã coz.)	OPÇÃO	Tomate recheado com legumes
Sábado	N	Pão c/ fiambre	SOPA	Alho francês
	N	Leite (c/ chocolate)	PRATO	Salgados diversos com salada russa
DIA 28	N/CP	Corn Flakes	DIETA	Escalopes de porco grelhados com massa
	DR	Papa Maizena (leite de soja)	OPÇÃO	
Domingo	N	Pão c/ queijo	SOPA	Juliana
	N	Leite (c/ chocolate)	PRATO	Empadão de carne
DIA 29	N	Chocapic	DIETA	Pescada no forno 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: 19/9/2025



# JANTAR

## EMENTA

LEGENDA PARA MARCAÇÃO

P – Prato | D – Dieta | O – Opção

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

Semana de 23 a 29 de setembro de 2024

DIA		JANTAR	
2ª-Feira	SOPA	Creme de legumes	
	PRATO	Rissóis de peixe com macedónia	
DIA 23	DIETA	Febras grelhadas com esparguete	
	OPÇÃO		
3ª-Feira	SOPA	Lombardo	
	PRATO	Perna de peru assada com espirais	
DIA 24	DIETA	Solha grelhada com batata e legumes	
	OPÇÃO		
4ª-Feira	SOPA	Couve	
	PRATO	Atum à Brás	
DIA 25	DIETA	Almondegas estufadas simples com arroz	
	OPÇÃO		
5ª-Feira	SOPA	Espinafres	
	PRATO	Strogonoff de porco com arroz branco	
DIA 26	DIETA	Filetes gratinados com batata e legumes	
	OPÇÃO		
6ª-Feira	SOPA	Legumes	
	PRATO	Pescada à Zé do Pipo	
DIA 27	DIETA	Hambúrguer no forno com massa	
	OPÇÃO		
Sábado	SOPA	Alho francês	
	PRATO	Croquetes com açorda	
DIA 28	DIETA	Perca no forno com batata e legumes	
	OPÇÃO		
Domingo	SOPA	Juliana	
	PRATO	Calamares com arroz alegre	
DIA 29	DIETA	Escalopes de frango grelhados com espirais	
	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:

19/9/2024