



# ALMOÇO

## EMENTA

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

Semana de 30 de Setembro a 6 de Outubro de 2024


| DIA            | PEQUENO-ALMOÇO |   | ALMOÇO |   |
|----------------|----------------|---|--------|---|
| 2ª-Feira<br>30 | N              | Pão c/ manteiga                         | SOPA   | Creme de cenoura                                      |
|                | N              | Leite (c/ chocolate)                    | PRATO  | Chili de carne  |
|                | CP             | Papa de aveia                           | DIETA  | Salmão grelhado com batata e legumes                  |
|                | DR             | Papa de aveia (leite de soja/maçã coz.) | OPÇÃO  | Ovos mexidos com legumes e arroz branco               |
| 3ª-Feira<br>01 | N              | Pão c/ fiambre                          | SOPA   | Feijão- verde   |
|                | N              | Leite (c/ chocolate)                    | PRATO  | Pastéis de bacalhau com arroz de tomate               |
|                | CP             | Nestum c/ mel / All-Bran                | DIETA  | Escalopes de frango grelhados com batata salteada     |
|                | DR             | Papa Maizena (leite de soja)            | OPÇÃO  | Soja à portuguesa                                     |
| 4ª-Feira<br>02 | N              | Pão c/ queijo                           | SOPA   | Lombardo  |
|                | N              | Leite (c/ chocolate)                    | PRATO  | Porco Estufado com puré de batata e legumes salteados |
|                | CP             | Corn Flakes                             | DIETA  | Solha grelhada com batata e legumes                   |
|                | DR             | Papa de aveia (leite de soja/maçã coz.) | OPÇÃO  | Almôndegas de grão em molho de tomate, com puré       |
| 5ª-Feira<br>03 | N              | Pão c/ doce                             | SOPA   | Espinafres  |
|                | N              | Leite (c/ chocolate)                    | PRATO  | Paloco à Brás   |
|                | CP             | Estrelitas / Papa de aveia              | DIETA  | Febras de porco grelhadas com arroz                   |
|                | DR             | Papa Maizena (leite de soja)            | OPÇÃO  | Legumes variados com cuscuz                           |
| 6ª-Feira<br>04 | N              | Pão c/ manteiga                         | SOPA   | Feijão com legumes                                    |
|                | N              | Leite (c/ chocolate)                    | PRATO  | Arroz à valenciana                                    |
|                | CP             | Nestum c/ mel / All-Bran                | DIETA  | Pescada cozida com batata e legumes                   |
|                | DR             | Papa de aveia (leite de soja/maçã coz.) | OPÇÃO  | Estufado de seitan e tofu com arroz alegre            |
| Sábado<br>05   | N              | Pão c/ fiambre                          | SOPA   | Juliana   |
|                | N              | Leite (c/ chocolate)                    | PRATO  | Filetes dourados com salada russa                     |
|                | CP             | Corn Flakes                             | DIETA  | Hambúrguer grelhado com espirais                      |
|                | DR             | Papa Maizena (leite de soja)            | OPÇÃO  |   |
| Domingo<br>06  | N              | Pão c/ queijo                           | SOPA   | Creme de legumes                                      |
|                | N              | Leite (c/ chocolate)                    | PRATO  | Salsichas frescas com lombardo e arroz branco         |
|                | CP             | Chocapic / Papa de aveia                | DIETA  | Salmão grelhado 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:         | 25/9/2025   |



# JANTAR

## EMENTA

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

Semana de 30 de Setembro a 6 de Outubro de 2024


| DIA            | JANTAR |  |
|----------------|--------|--|
| 2ª-Feira<br>30 | SOPA   | Creme de cenoura                                   |
|                | PRATO  | Empadão de atum com arroz                          |
|                | DIETA  | Escalopes de porco grelhados com taiharim          |
|                | OPÇÃO  |  |
| 3ª-Feira<br>01 | SOPA   | Feijão-verde                                       |
|                | PRATO  | Roti de peru com esparguete                        |
|                | DIETA  | Abrótea assada simples com batata e legumes        |
|                | OPÇÃO  |  |
| 4ª-Feira<br>02 | SOPA   | Lombardo   |
|                | PRATO  | Jardineira de lulas                                |
|                | DIETA  | Frango corado simples com espirais                 |
|                | OPÇÃO  |  |
| 5ª-Feira<br>03 | SOPA   | Espinafres   |
|                | PRATO  | Massa à carbonara                                  |
|                | DIETA  | Filetes gratinados com puré e legumes              |
|                | OPÇÃO  |  |
| 6ª-Feira<br>04 | SOPA   | Feijão com legumes                                 |
|                | PRATO  | Pescada à Zé do Pipo                               |
|                | DIETA  | Carne de vaca estufada simples com arroz e legumes |
|                | OPÇÃO  |  |
| Sábado<br>05   | SOPA   | Juliana  |
|                | PRATO  | Almôndegas de tomatada com puré de batata          |
|                | DIETA  | Salmão grelhado com batata e legumes               |
|                | OPÇÃO  |  |
| Domingo<br>06  | SOPA   | Creme de legumes                                   |
|                | PRATO  | Massada de peixe                                   |
|                | DIETA  | Perna de peru assada simples com batata corada     |
|                | 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:         | 25/9/2024   |