



## Ementa Semanal - 30/03/2026 A 05/04/2026

	Almoço	Peq. Alm/Lanche	Jantar
2.ª Feira	Sopa: Grão <b>Prato principal / Dieta:</b> Jardineira <sup>(14)</sup> (batata, cenoura, feijão verde/ervilha) Sobremesa: Fruta	Café c/ leite <sup>(2)</sup> Pão <sup>(1)</sup> c/ queijo <sup>(2)</sup>	Sopa: Grão <b>Prato principal / Dieta:</b> Salada do mar (pescada (10) desfiada c/ miolo de camarão (8) e delicias do mar (8,9,10), c/ batata, cenoura e ervilha) Sobremesa: Fruta
3.ª Feira	Sopa: Juliana (1) <b>Prato principal / Dieta:</b> Salada de feijão frade c/ peixe frito <sup>(1,10)</sup> e salada tomate, cebola e cenoura (14) Sobremesa: Fruta	Café c/ leite <sup>(2)</sup> Pão <sup>(1)</sup> c/ manteiga <sup>(2)</sup>	Sopa: Juliana (1) <b>Prato principal / Dieta:</b> Perú grelhado com arroz primavera Sobremesa: Fruta
4.ª Feira	Sopa: Caldo Verde <sup>(2,5,14)</sup> <b>Prato principal / Dieta:</b> Massa <sup>(1,7)</sup> c/ pedacinhos de porco e salada de alface e cebola (14) Sobremesa: Fruta	Café c/ leite <sup>(2)</sup> Pão <sup>(1)</sup> c/ fiambre <sup>(2,5,14)</sup>	Sopa: Caldo Verde <sup>(2,5,14)</sup> <b>Prato principal / Dieta:</b> Lombos de pescada <sup>(10,14)</sup> estufado com macedónia Sobremesa: Fruta
5.ª Feira	Sopa: Feijão vermelho (1) <b>Prato principal / Dieta:</b> Salada russa <sup>(10)</sup> - ervilha, batata e cenoura Sobremesa: Fruta	Café c/ leite <sup>(2)</sup> Pão <sup>(1)</sup> c/ marmelada	Sopa: Feijão vermelho (1) <b>Prato principal / Dieta:</b> Frango assado no forno <sup>(14)</sup> c/ arroz e cenoura salteada Sobremesa: Fruta
6.ª Feira	Sopa: Ervilhas <b>Prato principal / Dieta:</b> Vitela estufada <sup>(14)</sup> c/ esparguete (1) e salada mista (14) - tomate, alface e cenoura Sobremesa: Fruta	Café c/ leite <sup>(2)</sup> Pão <sup>(1)</sup> c/ manteiga <sup>(2)</sup>	Sopa: Ervilhas <b>Prato principal / Dieta:</b> Filetes <sup>(1,5,7,10,14)</sup> no forno c/ arroz de cenoura e ervilha Sobremesa: Fruta
Sábado	Sopa: Legumes <sup>(1)</sup> <b>Prato principal:</b> Bacalhau <sup>(10)</sup> c/ pão <sup>(1)</sup> ralado forno c/ batata e bróculos <b>Dieta:</b> Bacalhau cozido <sup>(10)</sup> c/ batata e bróculos Sobremesa: Fruta	Café c/ leite <sup>(2)</sup> Pão <sup>(1)</sup> c/queijo <sup>(2)</sup>	Sopa: Legumes <sup>(1)</sup> <b>Prato principal / Dieta:</b> Entrecosto assado <sup>(14)</sup> no forno c/ massa cotovelos (1,7) e salada alface (14) Sobremesa: Fruta
Domingo	Sopa: Lavrador (1) <b>Prato principal / Dieta:</b> Barriguinha de leitão com batatinha corada Sobremesa: Doce	Café c/ leite <sup>(2)</sup> Pão <sup>(1)</sup> c/ fiambre <sup>(2,5,14)</sup>	Sopa: Lavrador (1) <b>Prato principal / Dieta:</b> Caldeirada de peixe <sup>(10,14)</sup> Sobremesa: Fruta

A ementa pode sofrer alterações, todos os pratos são acompanhados c/legumes cozidos ou saladas, a Instituição disponibiliza ementas vegetarianas.

**Nota:** Alergenos eventualmente presentes na refeição: 1 - Cereais c/ glúten; 2 - Leite (lactose); 3 - Aipo; 4 - Tremoço; 5 - Soja; 6 - Sementes de sésamo; 7 - Ovo; 8 - Crustáceos; 9 - Moluscos; 10- Peixe; 11 - Amendoim; 12 - Frutos de casca rija; 13 - Mostarda; 14 - Dióxido enxofre e sulfitos.

A Nutricionista

Safira Zeibel Feitor