

Número de Ementa Semanal: 1

Semana		SOPA		PRATO	SOBREMESA	ALERGÉNIOS
02/12/2024 A 08/12/2024	2ª Dia 2	Sopa de legumes	Prato	Peito de frango com espirais e salada de alface	Fruta da época	12
			SAD	Peito de frango com espirais e salada de alface	Fruta da época	12
			Dieta	Peito de frango grelhado com espirais e salada de alface	Fruta da época	12
			Jantar	Peixe-espada com batata e legumes	Maçã assada	14
	3ª Dia 3	Sopa de alho francês	Prato	Bacalhau à gomes de sá (batata, bacalhau, ovo). Salada de alface e cenoura	Fruta da época	3,4
			SAD	Bacalhau à gomes de sá (batata, bacalhau, ovo). Salada de alface e cenoura	Fruta da época	3,4
			Dieta	Lascas de bacalhau com batata e cenoura. Salada de alface e cenoura	Fruta da época	3
			Jantar	Fêveras grelhadas com arroz de ervilhas	Pêra assada	12
	4ª Dia 4	Crema de cenoura e feijão	Prato	Feijoada branca (novilho e porco)	Fruta da época	1,3,12
			SAD	Feijoada branca (novilho e porco)	Fruta da época	1,3,12
			Dieta	Novilho cozido com feijão, arroz e couve branca	Fruta da época	1,3,12
			Jantar	Pescada assada no forno com batata e legumes	Fruta da época	4,12
	5ª Dia 5	Sopa de couve-flor	Prato	Supremos de pescada escalfados com arroz e molho de tomate	Fruta da época	4,12
			SAD	Supremos de pescada escalfados com arroz e molho de tomate	Fruta da época	4,12
			Dieta	Supremos de pescada escalfados com arroz e brócolos	Pera assada	4
			Jantar	Costeleta de porco em caldeirada com esparguete	Fruta da época	1,12
	6ª Dia 6	Crema de espinafres	Prato	Jardineira de aves (frango e peru)	logurte	12
			SAD	Jardineira de aves (frango e peru)	logurte	12
			Dieta	Peito de peru grelhado com batata e ervilhas	logurte	
			Jantar	Arroz de pota	Pera cozida	4
Sáb. Dia 7	Crema de ervilhas	Prato	Rancho de carnes	Fruta da época	4,5	
		SAD	Rancho de carnes	Fruta da época	4,5	
		Dieta	Novilho cozido com grão-de-bico e massa	Fruta da época	4,5	
		Jantar	Corvina a vapor com molho de cebola	Maçã assada		
Dom. Dia 8 Feriado	Crema de espinafres	Prato	Bacalhau frito com batata	Pudim		
		Dieta	Bacalhau cozido com batata	Fruta da época		
		Jantar	Bife de frango grelhado	Pêra cozida		

NOTA: As ementas podem sofrer alterações por motivos de força maior.

Número de Ementa Semanal: 2

Semana		SOPA		PRATO	SOBREMESA	ALERGÉNIOS
09/12/2024 A 15/12/2024	2ª Dia 9	Sopa de legumes	Prato	Bifana de porco com arroz e salada de tomate e cenoura	Fruta da época	1,3,7,12
			SAD	Bifana de porco com arroz e salada de tomate e cenoura	Fruta da época	1,3,7,12
			Dieta	Bifana grelhada com arroz e salada de tomate	Fruta da época	1,3,7,12
			Jantar	Raia a vapor com molho de cebola e batata	Maçã assada	1,4
	3ª Dia 10	Sopa de alho francês	Prato	Bacalhau á Brás (bacalhau, batata, ovo). Salada de alface	Fruta da época	4
			SAD	Bacalhau á Brás (bacalhau, batata, ovo). Salada de alface	Fruta da época	4
			Dieta	Lascas de bacalhau com batata e couve branca. Salada de alface	Fruta da época	4
			Jantar	Costeleta de peru assada no forno com arroz de legumes	Pera assada	1,3,12
	4ª Dia 11	Creme de cenoura e feijão	Prato	Frango assado no forno com macarronete e cenoura	Fruta da época	12
			SAD	Frango assado no forno com macarronete e cenoura	Fruta da época	12
			Dieta	Frango assado no forno com macarronete e cenoura	Fruta da época	12
			Jantar	Carapau com azeite e alho e batata cozida	Maçã cozida	4,12
	5ª Dia 12	Sopa de feijão-verde	Prato	Filetes de pescada no forno com arroz e salada de alface	Fruta da época	4
			SAD	Filetes de pescada no forno com arroz e salada de alface	Fruta da época	4
			Dieta	Filete cozido com arroz e salada de alface	Fruta da época	4
			Jantar	Coelho estufado com massa meada	Fruta da época	1,3,12
	6ª Dia 13	Creme de couve-flor	Prato	Almôndegas de carne com esparguete e molho de cogumelos	Gelatina	12
			SAD	Carne estufada com massa e legumes	Gelatina	12
			Dieta	Novilho cozido com massa e legumes	Gelatina	
			Jantar	Red fish assado no forno com batata	Pêra bêbeda	1,4
Sáb. Dia 14	Sopa de espinafres	Prato	Pescada cozida com todos	Fruta da época	1,3,12	
		SAD	Pescada cozida com todos	Fruta da época	1,3,12	
		Dieta	Pescada cozida com todos	Fruta da época	1,3	
		Jantar	Rissol de carne com arroz de legumes	Fruta da época	1,4,12	
Dom. Dia 15	Sopa de penca	Prato	Lombelo de porco assado no forno com batata e ananas	Pudim	3,7,8,12	
		Dieta	Lombelo de porco grelhado com batata e legumes	Maçã	3,7,8,12	
		Jantar	Arroz de cenoura com atum	Maçã assada	1,4,12	

NOTA: As ementas podem sofrer alterações por motivos de força maior.

Número de Ementa Semanal: 3

Semana		SOPA		PRATO	SOBREMESA	ALERGÉNIOS
16/12/2024 A 22/12/2024	2ª Dia 16	Sopa de legumes	Prato	Bife de frango grelhado com massa penne e salada de alface	Fruta da época	1,3,12
			SAD	Bife de frango grelhado com massa penne e salada de alface	Fruta da época	1,3,12
			Dieta	Bife de frango grelhado com massa penne e salada de alface	Fruta da época	1,3
			Jantar	Arroz de tomate com petinga	Maçã assada	12,13
	3ª Dia 17 Almoço natal	Sopa de espinafres	Prato	Bacalhau cozido com batata e couve branca	Fruta da época	3,4
			SAD	Bacalhau cozido com batata e couve branca	Fruta da época	3,4
			Dieta	Bacalhau cozido com batata e couve branca	Fruta da época	3,4
			Jantar	Entrecosto estufado com arroz	Pêra cozida	12
	4ª Dia 18	Sopa de penca e feijão	Prato	Hambúrguer grelhado com batata e salada de tomate	Fruta da época	1,3,12
			SAD	Carne estufada com batata e cenoura	Fruta da época	1,3,12
			Dieta	Novilho cozido com batata e ervilhas	Fruta da época	1,3,12
			Jantar	Massada de peixe	Fruta cozida	4
	5ª Dia 19	Sopa de lentilhas	Prato	Pescada assada no forno com arroz de ervilhas	Fruta da época	1,3,4,12
			SAD	Pescada assada no forno com arroz de ervilhas	Fruta da época	1,3,4,12
			Dieta	Pescada cozida com arroz e ervilhas	Fruta da época	4,12
			Jantar	Costeleta de porco em caldeirada e batata	Pêra assada	
	6ª Dia 20	Sopa de couve-coração	Prato	Rancho de carne (grão de bico, massa, novilho)	logurte	12
			SAD	Rancho de carne (grão de bico, massa, novilho)	logurte	12
			Dieta	Novilho cozido com massa e cenoura	logurte	12
			Jantar	Peixe bacalhau em caldeirada	Maçã assada	4,12
Sáb. Dia 21	Creme de espinafres	Prato	Pota cozida com batata e molho verde	Maçã assada	12	
		SAD	Pota cozida com batata e molho verde	Maçã assada	12	
		Dieta	Pota cozida com batata e molho verde	Fruta da época	12	
		Jantar	Bife de frango grelhado com arroz de legumes	Fruta cozida	4,12	
Dom. Dia 22	Sopa de brócolos	Prato	Cozido á portuguesa	Bolo	1,12	
		Dieta	Frango e vitela cozida com couve-galega e cenoura	Fruta da época		
		Jantar	Salmão com azeite e alho guarnecido de batata	Maçã assada	1,4,12	

NOTA: As ementas podem sofrer alterações por motivos de força maior.

