

Semana de 05 a 11 de maio de 2025

EMENTA N.º: 7

	Almoço	Lanche	Jantar
<b>SEGUNDA</b>	Sopa: Couve-branca <sup>12</sup> Prato: Costeletas de porco grelhadas com batata cozida e legumes salteados <sup>1,12</sup> Dieta: Costeletas de porco grelhadas com batata e legumes cozidos <sup>1,12</sup> Opção Vegetariana: Jardineira de cogumelos <sup>12</sup> Sobremesa: Fruta da época	Leite <sup>7</sup> ou café <sup>1</sup> ou leite c/ café <sup>1,7</sup> ou chá ou bebida vegetal <sup>1,6,8</sup> 1 pão <sup>1</sup> c/ doce 0% açúcar <sup>12</sup> ou pão <sup>1</sup>	Sopa: Couve-branca <sup>12</sup> Prato: Esparguete à bolonhesa atum, salada de alface <sup>3,4,5,12</sup> Dieta: Atum ao natural com esparguete e salada de alface <sup>3,4</sup> Opção Vegetariana: Bolonhesa de legumes com esparguete e salada de alface <sup>1,12</sup> Sobremesa: Fruta da época
<b>TERÇA</b>	Sopa: Couve-flor <sup>12</sup> Prato: Arroz de paloco com salada de alface e cenoura <sup>4,12</sup> Dieta: Arroz de paloco ao natural, salada de alface e cenoura <sup>4,12</sup> Opção Vegetariana: Estufado de feijão com arroz branco e salada de alface e cenoura <sup>6,12</sup> Sobremesa: Aletria <sup>1,3,7</sup> ou Fruta da época	logurte sólido <sup>7</sup> ou de soja <sup>6,8</sup> ou gelatina <sup>1,3,7</sup> 4 bolachas maria <sup>1,3,5,6,7,8,11,12</sup> ou 6 bolachas de água e sal <sup>1,3,5,6,7,8,11,12</sup>	Sopa: Couve-flor <sup>12</sup> Prato: Pá porco estufada macarrão e feijão-verde cozido <sup>1,12</sup> Dieta: Pá de porco cozida c/macarrão e feijão-verde cozido <sup>1,12</sup> Opção Vegetariana: Lasanha de soja com feijão-verde cozido <sup>1,6,12</sup> Sobremesa: Fruta da época
<b>QUARTA</b>	Sopa: Feijão-verde <sup>12</sup> Prato: Rancho à portuguesa <sup>1,12</sup> Dieta: Carnes mistas cozidas com cotovelos e couve cozida <sup>1,12</sup> Opção Vegetariana: Rancho vegetariano <sup>1,12</sup> Sobremesa: Fruta da época	Leite <sup>7</sup> ou café <sup>1</sup> ou leite c/ café <sup>1,7</sup> ou chá ou bebida vegetal <sup>1,6,8</sup> 1 pão <sup>1</sup> c/ queijo <sup>7</sup> ou marmelada <sup>12</sup> ou 1 pão <sup>1</sup>	Sopa: Feijão-verde <sup>12</sup> Prato: Arroz de tentáculos com salada de alface <sup>12,14</sup> Dieta: Arroz de tentáculos ao natural com salada alface <sup>12,14</sup> Opção Vegetariana: Tofu salteado com arroz branco e salada de alface <sup>1,6,12</sup> Sobremesa: Fruta da época
<b>QUINTA</b>	Sopa: Feijão-manteiga com hortaliça <sup>12</sup> Prato: Peixe-vermelho no forno com batata cozida e salada de tomate <sup>12</sup> Dieta: Peixe-vermelho forno ao natural c/batata cozida, salada tomate <sup>12</sup> Opção Vegetariana: Croquetes de lentilhas com batata cozida e salada de tomate <sup>1,6,12</sup> Sobremesa: Fruta da época	Leite <sup>7</sup> ou café <sup>1</sup> ou leite c/ café <sup>1,7</sup> ou chá ou bebida vegetal <sup>1,6,8</sup> 1 pão <sup>1</sup> c/ creme vegetal <sup>7</sup> ou Flocos de aveia <sup>1,6,8,11</sup> ou Cerelac <sup>1,7</sup>	Sopa: Feijão-manteiga com hortaliça <sup>12</sup> Prato: Coelho estufado c/espírais e couve branca cozida <sup>1,12</sup> Dieta: Coelho cozido com espírais e couve branca cozida <sup>1,12</sup> Opção Vegetariana: Quiche de legumes com couve branca cozida <sup>1,12</sup> Sobremesa: Fruta da época
<b>SEXTA</b>	Sopa: Grão com espinafres <sup>12</sup> Prato: Perú estufado com arroz branco e brócolos cozidos <sup>12</sup> Dieta: Peru estufado ao natural com arroz branco e brócolos cozidos <sup>12</sup> Opção Vegetariana: Pataniscas de legumes com arroz branco e brócolos cozidos <sup>1,12</sup> Sobremesa: Fruta da época	logurte sólido <sup>7</sup> ou de soja <sup>6,8</sup> 4 bolachas maria <sup>1,3,5,6,7,8,11,12</sup> ou 6 bolachas de água e sal <sup>1,3,5,6,7,8,11,12</sup>	Sopa: Grão com espinafres <sup>12</sup> Prato: Escamudo no forno com batata assada e salada de alface e cebola <sup>12</sup> Dieta: Escamudo no forno ao natural com batata assada e salada de alface e cebola <sup>12</sup> Opção Vegetariana: Hambúrguer de feijão-preto com batata assada e salada de alface e cebola <sup>1,5,6,8,11,12</sup> Sobremesa: Fruta da época
<b>SABADO</b>	Sopa: Lavrador <sup>12</sup> Prato: Caldeirada de sardinha com salada de tomate e cebola <sup>4,12</sup> Dieta: Sardinha cozida c/batata cozida, salada de tomate e cebola <sup>4,12</sup> Opção Vegetariana: Empadão de legumes com salada de tomate e cebola <sup>1,6,12</sup> Sobremesa: Fruta da época	Leite <sup>7</sup> ou café <sup>1</sup> ou leite c/ café <sup>1,7</sup> ou chá ou bebida vegetal <sup>1,6,8</sup> 1 pão <sup>1</sup> c/ creme vegetal <sup>7</sup> ou Flocos de aveia <sup>1,6,8,11</sup> ou Cerelac <sup>1,7</sup>	Sopa: Lavrador <sup>12</sup> Prato: Esparguete de carnes mistas com couve salteada <sup>1,12</sup> Dieta: Esparguete de carnes mistas ao natural, couve cozida <sup>1,12</sup> Opção Vegetariana: Almôndegas de legumes com esparguete e couve salteada <sup>1,12</sup> Sobremesa: Fruta da época
<b>DOMINGO</b>	Sopa: Creme de legumes com couve <sup>12</sup> Prato: Frango no forno com arroz de legumes e salada de alface <sup>12</sup> Dieta: Frango forno ao natural com arroz de legumes e salada de alface <sup>12</sup> Opção Vegetariana: Pizza de legumes com salada de alface <sup>1,7,12</sup> Sobremesa: Fruta da época	Leite <sup>7</sup> ou café <sup>1</sup> ou leite c/ café <sup>1,7</sup> ou chá ou bebida vegetal <sup>1,6,8</sup> ou gelatina <sup>1,3,7</sup> 1 pão <sup>1</sup> c/ creme vegetal <sup>7</sup> ou 1 pão <sup>1</sup>	Sopa: Creme de legumes com couve <sup>12</sup> Prato: Sarda assada com batata e feijão-verde cozido <sup>4,12</sup> Dieta: Sarda assada ao natural c/batata, feijão-verde cozido <sup>4,12</sup> Opção Vegetariana: Estufado de ervilhas com batata e feijão-verde cozido <sup>12</sup> Sobremesa: Fruta da época

Data: 01/05/2025

Assinatura:

Largo Padre Navega, nº 1  
4150-109 PAREDES

OBSERVAÇÕES: A ementa pode sofrer alterações com aviso prévio e pode conter os seguintes alergénicos ou vestígios de alergénicos: 1) Cereais que contêm glúten 2) Crustáceos 3) Ovos 4) Peixe 5) Amendoins 6) Soja 7) Leite 8) Frutos de casca rija 9) Aipos 10) Mostarda 11) Sementes de sésamo 12) Sulfitos 13) Tremoços 14) Moluscos

Revisão: \_\_\_\_ Data de aprovação da revisão: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_



A Nutricionista  
Carina Ferreira, 24347  
(Carina Ferreira, C.P. nº 2984N)