

EMENTA DE ALMOÇOS

1ª Semana

Diária	Sopa Prato
Dieta	
Vegetariano	
Salada	
Sobremesa	

2ª Feira

creme de espinafres
esparquete à Bolonhesa (vaca+porco)
hamburguer (perú) grelhado com esparquete
esparquete com Bolonhesa de soja
cenoura ralada
banana

Diária	Sopa Prato
Dieta	
Vegetariano	
Salada	
Sobremesa	

3ª Feira

Feijão verde
pasteis de bacalhau com arroz de tomate
solha grelhada com arroz branco
rissois de tofu com arroz branco
alface
maçã

Diária	Sopa Prato
Dieta	
Vegetariano	
Salada	
Sobremesa	

4ª Feira

creme de cenoura
carne de porco assada com massa espiral
costoleta grelhada com massa espiral
massa gratinada com legumes (ervilha/cenoura aos cubos)
tomate
arroz doce/fruta

Diária	Sopa Prato
Dieta	
Vegetariano	
Salada	
Sobremesa	

5ª Feira

creme de ervilhas
pescada à Gomes de Sá
pescada cozida com batata
salada camponesa (batata/feijão verde/cenoura/milho) e ovo
mista
pêra

Diária	Sopa Prato
Dieta	
Vegetariano	
Salada	
Sobremesa	

6ª Feira

canja de massinhas
bife de peru panado com arroz de cenoura
bife de peru grelhado com arroz de cenoura
arroz alegre (ervilha/cenoura aos cubos/milho) com ovo
ervilhas cozidas
laranja

EMENTA DE ALMOÇOS

2ª Semana

Diária	Sopa Prato
Dieta	
Vegetariano	
Salada	
Sobremesa	

2ª Feira

caldo verde
tirinhas de porco com cogumelos e puré de batata

Febra grelhada com batata cozida

salada de legumes com batata e ovo

cenoura ralada
banana

Diária	Sopa Prato
Dieta	
Vegetariano	
Salada	
Sobremesa	

3ª Feira

puré de Feijão com agrião
arroz de atum

pescada cozida com arroz branco

rissois de espinafre com arroz branco

mista
maçã

Diária	Sopa Prato
Dieta	
Vegetariano	
Salada	
Sobremesa	

4ª Feira

alho Francês
croquetes de vitela com esparguete

hamburguer (vaca+porco) grelhado com esparguete

Bolonesa de soja com esparguete

alface
mousse/banana

Diária	Sopa Prato
Dieta	
Vegetariano	
Salada	
Sobremesa	

5ª Feira

grão e cenoura
pescada cozida, com batata e ovo

pescada cozida, com batata e ovo

salada camponesa (batata/ervilha/cenoura/milho) e ovo

jardineira de legumes
pêra

Diária	Sopa Prato
Dieta	
Vegetariano	
Salada	
Sobremesa	

6ª Feira

creme de legumes
perna de peru assada com arroz branco

perna de peru cozida com arroz branco

chili de soja com arroz branco

tomate
laranja

EMENTA DE ALMOÇOS

3ª Semana

Diária	Sopa Prato
Dieta	
Vegetariano	
Salada	
Sobremesa	

2ª Feira

creme de espinafres
filetes de pescada com arroz de ervilhas
pescada cozida com macedónia
arroz alegre (ervilha/cenoura aos cubos/milho) com ovo
mista
banana

Diária	Sopa Prato
Dieta	
Vegetariano	
Salada	
Sobremesa	

3ª Feira

canja com arroz
Frango assado com massa espiral
Frango cozido com massa espiral
Bolonhesa de soja com massa espiral
alface
maçã

Diária	Sopa Prato
Dieta	
Vegetariano	
Salada	
Sobremesa	

4ª Feira

creme de legumes
salada camponesa c/ salmão (batata/feijão verde/cenoura)
solha grelhada/salmão cozido com batata
salada camponesa (batata/feijão verde/cenoura/milho) e ovo
-
gelatina (de morango)

Diária	Sopa Prato
Dieta	
Vegetariano	
Salada	
Sobremesa	

5ª Feira

nabiças
chili (vaca+porco) com arroz branco
costoleta grelhada com arroz branco
chili de soja com arroz branco
cenoura ralada
pêra

Diária	Sopa Prato
Dieta	
Vegetariano	
Salada	
Sobremesa	

6ª Feira

agrião
bacalhau com natas
abrótea cozida com batata
empadão de alho Francês com cenoura ralada
tomate
laranja

EMENTA DE ALMOÇOS

4ª Semana

Diária	Sopa Prato
Dieta	
Vegetariano	
Salada	
Sobremesa	

2ª Feira

alho Francês
salsichas com ovo mexido, arroz branco e batata frita

Febrá grelhada com arroz branco

ovo mexido com arroz branco e batata frita

cenoura ralada
banana

Diária	Sopa Prato
Dieta	
Vegetariano	
Salada	
Sobremesa	

3ª Feira

agrião
esparquite de atum

macedónia com pescada cozida

massada de macedónia de legumes

mista
maçã

Diária	Sopa Prato
Dieta	
Vegetariano	
Salada	
Sobremesa	

4ª Feira

canja com massinhas
arroz de aves

Frango cozido com arroz branco

chili de soja com arroz branco

alface
leite creme

Diária	Sopa Prato
Dieta	
Vegetariano	
Salada	
Sobremesa	

5ª Feira

caldo verde
perca assada com batata

perca cozida com batata

empadão de alho Francês com cenoura ralada

legumes cozidos
pêra

Diária	Sopa Prato
Dieta	
Vegetariano	
Salada	
Sobremesa	

6ª Feira

purê de Feijão com hortaliça
almôndegas (vaca+porco) com massa espiral

hamburguer grelhado (vaca+porco) com massa espiral

massa gratinada com legumes (ervilha/cenoura aos cubos)

tomate
laranja

EMENTA DE ALMOÇOS

5ª Semana

Diária Sopa Prato Dieta Vegetariano Salada Sobremesa	2ª Feira creme de cenoura empadão de carne (vaca+porco) hamburguer (vaca+porco) com arroz branco empadão de soja mista banana
Diária Sopa Prato Dieta Vegetariano Salada Sobremesa	3ª Feira Feijão verde douradinhos de pescada no Forno com arroz de tomate pescada cozida com batata rissois de tofu com arroz de tomate alface maçã
Diária Sopa Prato Dieta Vegetariano Salada Sobremesa	4ª Feira caldo verde bifinhos de Frango c/cogumelos e esparguete bife de Frango com esparguete Bolonhesa de soja com esparguete tomate gelatina (de pêssego)
Diária Sopa Prato Dieta Vegetariano Salada Sobremesa	5ª Feira alface bacalhau à Brás carapaus grelhados com batata cozida salada camponesa (batata/feijão verde/cenoura/milho) e ovo mista pêra
Diária Sopa Prato Dieta Vegetariano Salada Sobremesa	6ª Feira legumes carne de vitela estufada com arroz costoletas de porco grelhada com arroz branco chili de soja com arroz cenoura laranja