

LEGENDA PARA MARCAÇÃO

P – Prato | D – Dieta | O – Opção

N – Dieta Normal | CP – Controlo de Peso | DR – Dieta Restritiva

Semana de 17 a 23 de Março de 2025

DIA		PEQUENO-ALMOÇO	ALMOÇO	
2ª-Feira	N	Pão c/ manteiga	SOPA	Creme de cenoura
	N	Leite (c/ chocolate)	PRATO	Rolo de carne misto com esparguete salteado
DIA 17	CP	Papas de aveia	DIETA	Perca grelhada com batata e legumes
	DR	Papas de aveia (leite de soja/macã cozida)	OPÇÃO	Feijoada de soja
3ª-Feira	N	Pão c/ fiambre	SOPA	Feijão - verde
	N	Leite (c/ chocolate)	PRATO	Massada de peixe com coentros
DIA 18	CP	Nestum c/ mel / All-Bran	DIETA	Febras grelhadas com arroz de cenoura
	DR	Papa Maizena (Leite de soja)	OPÇÃO	Bifinhos de seitan de cebolada com arroz
4ª-Feira	N	Pão c/ queijo	SOPA	Lombardo
	N	Leite (c/ chocolate)	PRATO	Carne de porco assada com batata corada
DIA 19	CP	Corn flakes	DIETA	Pescada estufada simples com batata e legumes
	DR	Papas de aveia (leite de soja/macã cozida)	OPÇÃO	Tortinha de soja
5ª-Feira	N	Pão c/ doce	SOPA	Espinafres
	N	Leite (c/ chocolate)	PRATO	Meia desfeita de bacalhau
DIA 20	CP	Estrelitas / Papas de aveia	DIETA	Cozido simples
	DR	Papa Maizena (Leite de soja)	OPÇÃO	Pimentos recheados com arroz branco
6ª-Feira	N	Pão c/ manteiga	SOPA	Feijão com legumes
	N	Leite (c/ chocolate)	PRATO	Grelhada mista com arroz branco
DIA 21	CP	Nestum c/ mel / All-Bran	DIETA	Salmão grelhado com batata e legumes
	DR	Papas de aveia (leite de soja/macã cozida)	OPÇÃO	Quiche de Vegetais
Sábado	N	Pão c/ fiambre	SOPA	Juliana
	N	Leite (c/ chocolate)	PRATO	Filetes Dourados com salada de feijão frade
DIA 22	CP	Corn flakes	DIETA	Frango corado com arroz branco
	DR	Papa Maizena (Leite de soja)	OPÇÃO	
Domingo	N	Pão c/ queijo	SOPA	Creme de legumes
	N	Leite (c/ chocolate)	PRATO	Salsichas frescas enroladas em lombardo com batata frita
DIA 23	CP	Chocapic / Papas de aveia	DIETA	Maruca cozida com batata e legumes
	DR	Papas de aveia (leite de soja/macã cozida)	OPÇÃO	

A salada é servida à parte e a refeição inclui 1 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:

2025/3/12

LEGENDA PARA MARCAÇÃO

P – Prato | D – Dieta | O – Opção

N – Dieta Normal | CP – Controlo de Peso | DR – Dieta Restritiva

Semana de 17 a 23 de Março de 2025

DIA	JANTAR	
2ª-Feira DIA 17	SOPA	Creme de cenoura
	PRATO	Empadão de atum com arroz
	DIETA	Espetadas de peru grelhadas com espirais
	OPÇÃO	
3ª-Feira DIA 18	SOPA	Feijão -verde
	PRATO	Hambúrguer no forno com puré de batata e legumes salteados
	DIETA	Salmão grelhado com batata e legumes
	OPÇÃO	
4ª-Feira DIA 19	SOPA	Lombardo
	PRATO	Rolo de pescada estufado com arroz de espinafres
	DIETA	Fifinhos de vaca grelhados com talharim
	OPÇÃO	
5ª-Feira DIA 20	SOPA	Espinafres
	PRATO	Esparguete à Bolonhesa
	DIETA	Corvina grelhada com batata e legumes com molho de limão
	OPÇÃO	
6ª-Feira DIA 21	SOPA	Feijão com legumes
	PRATO	Arroz de Moluscos
	DIETA	Almondegas estufadas simples com esparguete
	OPÇÃO	
Sábado DIA 22	SOPA	Juliana
	PRATO	Lasanha de carne
	DIETA	Filetes gratinados com batata e legumes
	OPÇÃO	
Domingo DIA 23	SOPA	Creme de Legumes
	PRATO	Douradinhos no forno com macedonia
	DIETA	Bifinhos de frango de cebolada simples com arroz branco
	OPÇÃO	

A salada é servida à parte e a refeição inclui 1 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:


2025/3/12