



# ALMOÇO

## EMENTA

LEGENDA PARA MARCAÇÃO  
 P – Prato | D – Dieta | O – Opção  
 N – Dieta Normal | CP – Controlo de Peso | DR – Dieta Restritiva

Semana de 15 a 21 de julho de 2024

DIA		PEQUENO-ALMOÇO	ALMOÇO	
2ª-Feira DIA 15	N	Pão c/ manteiga	SOPA	Espinafres
	N	Leite (c/ chocolate)	PRATO	Roti de peru com esparguete salteado
	N/CP	Papa de aveia	DIETA	Perca grelhada com batata e legumes
	DR	Papa de aveia (leite de soja/maçã coz.) / Nestum arroz	OPÇÃO	Paella da horta
3ª-Feira DIA 16	N	Pão c/ fiambre	SOPA	Legumes
	N	Leite (c/ chocolate)	PRATO	Pota frita com arroz de tomate
	N CP	Nestum c/ mel All-Bran	DIETA	Frango assado simples com esparguete
	DR	Papa Maizena (leite de soja) / Nestum arroz	OPÇÃO	Tomate recheado com legumes e soja
4ª-Feira DIA 17	N	Pão c/ queijo	SOPA	Lombardo
	N	Leite (c/ chocolate)	PRATO	Isclas à portuguesa com batata e legumes
	N/CP	Corn Flakes	DIETA	Pescada cozida com batata e legumes
	DR	Papa de aveia (leite de soja/maçã coz.) / Nestum arroz	OPÇÃO	Rojões de soja
5ª-Feira DIA 18	N	Pão c/ doce	SOPA	Feijão com legumes
	N	Leite (c/ chocolate)	PRATO	Paloco à Brás
	N CP	Estrelitas Papa de aveia	DIETA	Hambúrguer grelhado com arroz de cenoura
	DR	Papa Maizena (leite de soja) / Nestum arroz	OPÇÃO	Seitan estufado às tirinhas com legumes e arroz
6ª-Feira DIA 19	N	Pão c/ manteiga	SOPA	Legumes
	N	Leite (c/ chocolate)	PRATO	Arroz de aves
	N CP	Nestum c/ mel All-Bran	DIETA	Solha grelhada com batata e legumes
	DR	Papa de aveia (leite de soja/maçã coz.) / Nestum arroz	OPÇÃO	Couscous com legumes
Sábado DIA 20	N	Pão c/ fiambre	SOPA	Juliana
	N	Leite (c/ chocolate)	PRATO	Calamares com arroz de cenoura
	N/CP	Corn Flakes	DIETA	Escalopes de frango grelhados com arroz
	DR	Papa Maizena (leite de soja) / Nestum arroz	OPÇÃO	
Domingo DIA 21	N	Pão c/ queijo	SOPA	Creme de legumes
	N	Leite (c/ chocolate)	PRATO	Carne de porco assada com batata assada
	N	Chocapic	DIETA	Abrótea cozida com batata e legumes
	CP DR	Papa de aveia Papa de aveia (leite de soja/maçã coz.) / Nestum arroz	OPÇÃO	

A salada é servida à parte. A refeição inclui 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:

15/7/2024



# JANTAR

## EMENTA

LEGENDA PARA MARCAÇÃO  
P – Prato | D – Dieta | O – Opção  
N – Dieta Normal | CP – Controlo de Peso | DR – Dieta Restritiva

Semana de 15 a 21 de julho de 2024

DIA	JANTAR	
2ª-Feira DIA 15	SOPA	Espinafres
	PRATO	Pescada estufada com puré de batata
	DIETA	Almondegas estufadas simples com espirais
	OPÇÃO	
3ª-Feira DIA 16	SOPA	Legumes
	PRATO	Grelhada mista com batata frita
	DIETA	Salmão grelhado com batata e legumes
	OPÇÃO	
4ª-Feira DIA 17	SOPA	Lombardo
	PRATO	Filetes dourados com salada de feijão-frade
	DIETA	Febras grelhadas com arroz de cenoura
	OPÇÃO	
5ª-Feira DIA 18	SOPA	Feijão com legumes
	PRATO	Carne de vaca estufada com puré de batata
	DIETA	Solha grelhada com batata e legumes
	OPÇÃO	
6ª-Feira DIA 19	SOPA	Legumes
	PRATO	Empadão de atum com arroz
	DIETA	Rolo de carne simples com esparguete
	OPÇÃO	
Sábado DIA 20	SOPA	Juliana
	PRATO	Esparguete à bolonhesa
	DIETA	Filetes gratinados com puré de batata e legumes
	OPÇÃO	
Domingo DIA 21	SOPA	Creme de legumes
	PRATO	Arroz de peixe malandrinho
	DIETA	Escalopes de vaca grelhados com esparguete
	OPÇÃO	

A salada é servida à parte. A refeição inclui 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:

16/7/2024