



ALMOÇO

EMENTA

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

Semana de 03 a 09 de Fevereiro de 2025

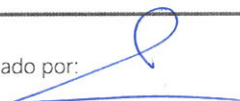
DIA	PEQUENO-ALMOÇO		ALMOÇO	
2ª-Feira 03	N	Pão c/ manteiga	SOPA	Creme de cenoura
	N	Leite (c/ chocolate)	PRATO	Roti de peru com esparguete salteado
	CP	Papa de aveia	DIETA	Salmão grelhado com batata e legumes
	DR	Papa de aveia (leite de soja/maçã coz.)	OPÇÃO	Cuscuz com legumes
3ª-Feira 04	N	Pão c/ fiambre	SOPA	Grão com espinafres
	N	Leite (c/ chocolate)	PRATO	Filetes dourados com arroz de pimentos
	CP	Nestum c/ mel / All-Bran	DIETA	Bife de frango grelhado com puré de batata
	DR	Papa Maizena (leite de soja)	OPÇÃO	Tofu à Brás
4ª-Feira 05	N	Pão c/ queijo	SOPA	Lombardo
	N	Leite (c/ chocolate)	PRATO	Carne de porco estufada com arroz de coentros
	CP	Corn Flakes	DIETA	Pescada estufada com batata cozida e legumes
	DR	Papa de aveia (leite de soja/maçã coz.)	OPÇÃO	Courgette recheada com legumes e soja
5ª-Feira 06	N	Pão c/ doce	SOPA	Abóbora com massinha
	N	Leite (c/ chocolate)	PRATO	Paloco com natas
	CP	Estrelitas / Papa de aveia	DIETA	Carne de vaca estufada simples com arroz branco
	DR	Papa Maizena (leite de soja)	OPÇÃO	Ovos mexidos com tomate e arroz branco
6ª-Feira 07	N	Pão c/ manteiga	SOPA	Feijão com legumes
	N	Leite (c/ chocolate)	PRATO	Feijoada à brasileira
	CP	Nestum c/ mel / All-Bran	DIETA	Perca grelhada com batata e legumes cozidos
	DR	Papa de aveia (leite de soja/maçã coz.)	OPÇÃO	Bife de seitan de cebolada com batata salteada
Sábado 08	N	Pão c/ fiambre	SOPA	Juliana
	N	Leite (c/ chocolate)	PRATO	Atum à Brás
	CP	Corn Flakes	DIETA	Escalopes de vaca grelhados com espirais
	DR	Papa Maizena (leite de soja)	OPÇÃO	
Domingo 09	N	Pão c/ queijo	SOPA	Alho francês
	N	Leite (c/ chocolate)	PRATO	Esparguete à Bolonhesa
	CP	Chocapic / Papa de aveia	DIETA	Abrótea no forno com batata e legumes
	DR	Papa de aveia (leite de soja/maçã coz.)	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: 2025/1/29



JANTAR

EMENTA

LEGENDA PARA MARCAÇÃO

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

Semana de 03 a 09 de Fevereiro de 2025

DIA	JANTAR	
2ª-Feira 03	SOPA	Creme de cenoura
	PRATO	Arroz de peixe malandrinho
	DIETA	Hambúrguer no forno com puré e legumes
	OPÇÃO	
3ª-Feira 04	SOPA	Grão com espinafres
	PRATO	Lasanha de carne
	DIETA	Rolo de pescada estufado com batata e legumes cozidos
	OPÇÃO	
4ª-Feira 05	SOPA	Lombardo
	PRATO	Pescada à Zé do Pipo
	DIETA	Febras grelhadas com talharim
	OPÇÃO	
5ª-Feira 06	SOPA	Abóbora com massinha
	PRATO	Massa à carbonara
	DIETA	Salmão grelhado com batata e legumes
	OPÇÃO	
6ª-Feira 07	SOPA	Feijão com legumes
	PRATO	Cação de coentrada com batata cozida
	DIETA	Rolo de carne misto com esparguete e legumes
	OPÇÃO	
Sábado 08	SOPA	Juliana
	PRATO	Costeletas à lagareiro com batatas a murro
	DIETA	Filetes gratinados com batata e legumes
	OPÇÃO	
Domingo 09	SOPA	Alho francês
	PRATO	Solha no forno com batata corada e legumes
	DIETA	Almôndegas estufadas simples com massa
	OPÇÃO	

A salada é servida à parte. A refeição inclui 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: 2025/02/29