

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 Fevereiro de 2025

DIA	PEQUENO-ALMOÇO		ALMOÇO	
2ª-Feira	N	Pão c/ manteiga	SOPA	Creme de cenoura
	N	Leite (c/ chocolate)	PRATO	Chili de carne
DIA 17	CP	Papas de aveia	DIETA	Perca grelhada com batata e legumes
	DR	Papas de aveia (leite de soja/macã cozida)	OPÇÃO	Quiche de legumes
3ª-Feira	N	Pão c/ fiambre	SOPA	Grão com espinafres
	N	Leite (c/ chocolate)	PRATO	Pastéis de bacalhau com arroz de tomate
DIA 18	CP	Nestum c/ mel / All-Bran	DIETA	Bife de frango grelhado com arroz branco e legumes salteados
	DR	Papa Maizena (Leite de soja)	OPÇÃO	Tortilha de soja com legumes
4ª-Feira	N	Pão c/ queijo	SOPA	Lombardo
	N	Leite (c/ chocolate)	PRATO	Costeletas de porco à lagareiro com batata a murro
DIA 19	CP	Corn flakes	DIETA	Pescada cozida com batata e legumes
	DR	Papas de aveia (leite de soja/macã cozida)	OPÇÃO	Piza de legumes
5ª-Feira	N	Pão c/ doce	SOPA	Couve portuguesa
	N	Leite (c/ chocolate)	PRATO	Paloco com natas
DIA 20	CP	Estrelitas / Papas de aveia	DIETA	Carne de vaca estufada simples com puré e legumes salteados
	DR	Papa Maizena (Leite de soja)	OPÇÃO	Empadão de legumes
6ª-Feira	N	Pão c/ manteiga	SOPA	Feijão com legumes
	N	Leite (c/ chocolate)	PRATO	Grelhada mista com arroz branco e batata frita
DIA 21	CP	Nestum c/ mel / All-Bran	DIETA	Cação estufado com batata e legumes cozidos
	DR	Papas de aveia (leite de soja/macã cozida)	OPÇÃO	Strogonoff de soja com arroz branco
Sábado	N	Pão c/ fiambre	SOPA	Juliana
	N	Leite (c/ chocolate)	PRATO	Red-fish No forno com batata corada
DIA 22	CP	Corn flakes	DIETA	Roti de peru estufado com talharim e legumes cozidos
	DR	Papa Maizena (Leite de soja)	OPÇÃO	
Domingo	N	Pão c/ queijo	SOPA	Espinafres
	N	Leite (c/ chocolate)	PRATO	Hambúrguer misto grelhado com arroz branco
DIA 23	CP	Chocapic / Papas de aveia	DIETA	Abrótea 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:


2025/2/12

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 Fevereiro de 2025

DIA	JANTAR	
2ª-Feira DIA 17	SOPA	Creme de cenoura
	PRATO	Pescada à Zé do pipo
	DIETA	Rolo de carne de vaca estufado com arroz de espinafres
	OPÇÃO	
3ª-Feira DIA 18	SOPA	Grão com espinafres
	PRATO	Carne de porco assada com esparguete
	DIETA	Solha Grelhada com batata cozida e legumes
	OPÇÃO	
4ª-Feira DIA 19	SOPA	Lombardo
	PRATO	Empadão de peixe e legumes (Puré de batata)
	DIETA	Bife de vaca grelhado com massa
	OPÇÃO	
5ª-Feira DIA 20	SOPA	Couve portuguesa
	PRATO	Panados de frango no forno com salada russa
	DIETA	Filetes gratinados em molho de limão com batata cozida e legumes saltados
	OPÇÃO	
6ª-Feira DIA 21	SOPA	Feijão com legumes
	PRATO	Jardineira de pota
	DIETA	Almondegas estufadas simples com espirais
	OPÇÃO	
Sábado DIA 22	SOPA	Juliana
	PRATO	Empadão de carne
	DIETA	Corvina grelhada com batata e legumes
	OPÇÃO	
Domingo DIA 23	SOPA	Espinafres
	PRATO	Atum às Bras
	DIETA	Frango grelhado com espirais
	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:	2025-2-12