



ALMOÇO

EMENTA

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

Semana de 27 de Janeiro a 02 de Fevereiro de 2025


DIA	PEQUENO-ALMOÇO		ALMOÇO	
2ª-Feira 27	N	Pão c/ manteiga	SOPA	Creme de cenoura
	N	Leite (c/ chocolate)	PRATO	Chili de carne
	CP	Papa de aveia	DIETA	Pescada assada simples com batata corada e legumes salteados
	DR	Papa de aveia (leite de soja/maçã coz.)	OPÇÃO	Pizza de legumes
3ª-Feira 28	N	Pão c/ fiambre	SOPA	Grão com espinafres
	N	Leite (c/ chocolate)	PRATO	Empadão de paloco com espinafres
	CP	Nestum c/ mel / All-Bran	DIETA	Cozido simples
	DR	Papa Maizena (leite de soja)	OPÇÃO	Grão-de-bico com espinafres, aromatizado com limão
4ª-Feira 29	N	Pão c/ queijo	SOPA	Lombardo
	N	Leite (c/ chocolate)	PRATO	Arroz à Valenciana
	CP	Corn Flakes	DIETA	Red-fish de cebolada com puré de batata e legumes cozidos
	DR	Papa de aveia (leite de soja/maçã coz.)	OPÇÃO	Bolonhesa de lentilhas
5ª-Feira 30	N	Pão c/ doce	SOPA	Abóbora com massinha
	N	Leite (c/ chocolate)	PRATO	Paloco à Gomes de Sá
	CP	Estrelitas / Papa de aveia	DIETA	Frango assado com arroz de cenoura
	DR	Papa Maizena (leite de soja)	OPÇÃO	Espetadas de tofu com arroz de cenoura
6ª-Feira 31	N	Pão c/ manteiga	SOPA	Feijão com legumes
	N	Leite (c/ chocolate)	PRATO	Rancho à moda de Viseu
	CP	Nestum c/ mel / All-Bran	DIETA	Carapau grelhado (filetes) com batata cozida e legumes
	DR	Papa de aveia (leite de soja/maçã coz.)	OPÇÃO	Fusili com seitan e brócolos
Sábado 01	N	Pão c/ fiambre	SOPA	Juliana
	N	Leite (c/ chocolate)	PRATO	Rissóis de peixe com macedónia
	CP	Corn Flakes	DIETA	Arroz de carnes simples com legumes
	DR	Papa Maizena (leite de soja)	OPÇÃO	
Domingo 02	N	Pão c/ queijo	SOPA	Alho francês
	N	Leite (c/ chocolate)	PRATO	Alheira no forno com arroz branco e legumes salteados
	CP	Chocapic / Papa de aveia	DIETA	Rolo de pescada corado 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:	2025/1/27



JANTAR

EMENTA

LEGENDA PARA MARCAÇÃO

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

Semana de 27 de Janeiro a 02 de Fevereiro de 2025

DIA	JANTAR	
2ª-Feira 27	SOPA	Creme de cenoura
	PRATO	Douradinhos no forno com arroz de tomate
	DIETA	Febras grelhadas com espirais
	OPÇÃO	
3ª-Feira 28	SOPA	Grão com espinafres
	PRATO	Quiche de frango com legumes
	DIETA	Salmão grelhado com batata e legumes cozidos
	OPÇÃO	
4ª-Feira 29	SOPA	Lombardo
	PRATO	Massada de tamboril
	DIETA	Almôndegas estufadas com arroz de couve
	OPÇÃO	
5ª-Feira 30	SOPA	Abóbora com massinha
	PRATO	Strogonoff de porco com batata frita
	DIETA	Perca grelhada com batata e legumes
	OPÇÃO	
6ª-Feira 31	SOPA	Feijão com legumes
	PRATO	Pota guisada com cenoura e arroz branco
	DIETA	Carne de vaca estufada com espirais
	OPÇÃO	
Sábado 01	SOPA	Juliana
	PRATO	Panados de frango no forno com açorda de coentros
	DIETA	Abrótea cozida com batata e legumes
	OPÇÃO	
Domingo 02	SOPA	Alho francês
	PRATO	Atum com salada russa e ovo cozido
	DIETA	Escalopes de frango grelhados 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:

2025/1/27