



# ALMOÇO

## EMENTA

### 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 junho de 2024

DIA		PEQUENO-ALMOÇO		ALMOÇO	
2ª-Feira	N	Pão c/ manteiga	SOPA	Espinafres	
	N	Leite (c/ chocolate)	PRATO	Rolo de carne misto com arroz de cenoura	
	DIA 17	N/CP	Papa de aveia	DIETA	Pescada cozida com batata e legumes
		DR	Papa de aveia (leite de soja/maçã coz.) / Nestum arroz	OPÇÃO	Pataniscas de legumes com arroz
3ª-Feira	N	Pão c/ fiambre	SOPA	Legumes	
	N	Leite (c/ chocolate)	PRATO	Bacalhau com natas	
	DIA 18	N	Nestum c/ mel	DIETA	Febras grelhadas com arroz
		CP	All-Bran		
	DR	Papa Maizena (leite de soja) / Nestum arroz	OPÇÃO	Rissóis de tofu com espinafres e arroz	
4ª-Feira	N	Pão c/ queijo	SOPA	Lombardo	
	N	Leite (c/ chocolate)	PRATO	Carne de porco assada com puré de batata e legumes salteados	
	DIA 19	N/CP	Corn Flakes	DIETA	Salmão grelhado com batata e legumes
		DR	Papa de aveia (leite de soja/maçã coz.) / Nestum arroz	OPÇÃO	Pizza de legumes
5ª-Feira	N	Pão c/ doce	SOPA	Feijão com legumes	
	N	Leite (c/ chocolate)	PRATO	Red-fish assado (filetes) com batata corada	
	DIA 20	N	Estrelitas	DIETA	Cozido simples
		CP	Papa de aveia		
	DR	Papa Maizena (leite de soja) / Nestum arroz	OPÇÃO	Arroz de legumes e soja	
6ª-Feira	N	Pão c/ manteiga	SOPA	Alho francês	
	N	Leite (c/ chocolate)	PRATO	Frango frito com molho de soja e arroz branco	
	DIA 21	N	Nestum c/ mel	DIETA	Solha grelhada com batata e legumes
		CP	All-Bran		
	DR	Papa de aveia (leite de soja/maçã coz.) / Nestum arroz	OPÇÃO	Gratinado de legumes com seitan e arroz	
Sábado	N	Pão c/ fiambre	SOPA	Juliana	
	N	Leite (c/ chocolate)	PRATO	Filetes dourados com açorda	
	DIA 22	N/CP	Corn Flakes	DIETA	Carne de vaca estufada simples com talharim
		DR	Papa Maizena (leite de soja) / Nestum arroz	OPÇÃO	
Domingo	N	Pão c/ queijo	SOPA	Creme de legumes	
	N	Leite (c/ chocolate)	PRATO	Empadão de carne	
	DIA 23	N	Chocapic	DIETA	Pescada assada simples com batata e legumes
		CP	Papa de aveia		
		DR	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:

12/6/2024



# JANTAR

## EMENTA

### 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 junho de 2024

DIA	JANTAR	
2ª-Feira DIA 17	SOPA	Espinafres
	PRATO	Salgados diversos com macedónia
	DIETA	Escalopes de frango grelhados com espirais
	OPÇÃO	
3ª-Feira DIA 18	SOPA	Legumes
	PRATO	Jardineira de vitela
	DIETA	Abrótea cozida com batata e legumes
	OPÇÃO	
4ª-Feira DIA 19	SOPA	Lombardo
	PRATO	Douradinhos no forno com arroz de tomate
	DIETA	Costeletas grelhadas com esparguete
	OPÇÃO	
5ª-Feira DIA 20	SOPA	Feijão com legumes
	PRATO	Strogonoff de porco com arroz
	DIETA	Perca grelhada com batata e legumes
	OPÇÃO	
6ª-Feira DIA 21	SOPA	Alho francês
	PRATO	Meia desfeita de bacalhau
	DIETA	Perna de frango corada simples com arroz
	OPÇÃO	
Sábado DIA 22	SOPA	Juliana
	PRATO	Almondegas estufadas com arroz alegre
	DIETA	Pescada grelhada com batata e legumes
	OPÇÃO	
Domingo DIA 23	SOPA	Creme de legumes
	PRATO	Arroz de tentáculos
	DIETA	Hambúrguer grelhado com espirais
	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:

12/6/2024