

SEGUNDA-FEIRA   01 DE SETEMBRO			Alergénios	
			Contém	Pode conter vestígios
ALMOÇO	<b>Sopa</b>	SOPA DE ALFACE		
	<b>Prato</b>	PERNAS DE FRANGO ESTUFADAS COM ARROZ BRANCO E SALADA		
	<b>Dieta</b>	PERNAS DE FRANGO ESTUFADAS SIMPLES COM ARROZ BRANCO E SALADA		
	<b>Sobremesa</b>	BANANA		
	<b>Lanche</b>	CAFÉ COM LEITE + PÃO COM DOCE (sem adição de açúcar)	1,7	
JANTAR	<b>Sopa</b>	SOPA DE ALFACE		
	<b>Prato</b>	OMELETE MISTA COM MASSA E SALADA	1,3,6,7	
	<b>Dieta</b>	OMELETE SIMPLES COM MASSA E SALADA	1,3	
	<b>Sobremesa</b>	ANANÁS		
TERÇA-FEIRA   02 DE SETEMBRO			Alergénios	
			Contém	Pode conter vestígios
ALMOÇO	<b>Sopa</b>	SOPA DE GRÃO E ESPINAFRES		
	<b>Prato</b>	SALADA RUSSA DE ATUM	4	
	<b>Dieta</b>	PESCADA COZIDA COM BATATA COZIDA E LEGUMES	4	
	<b>Sobremesa</b>	MELANCIA		
	<b>Lanche</b>	CHÁ + PÃO COM QUEIJO	1,7	
JANTAR	<b>Sopa</b>	SOPA DE GRÃO E ESPINAFRES		
	<b>Prato</b>	FEBRAS DE CEBOLADA COM ARROZ E SALADA		
	<b>Dieta</b>	FEBRAS GRElhADAS COM ARROZ E SALADA		
	<b>Sobremesa</b>	AMEIXA		
QUARTA-FEIRA   03 DE SETEMBRO			Alergénios	
			Contém	Pode conter vestígios
ALMOÇO	<b>Sopa</b>	CREME DE CENOURA		
	<b>Prato</b>	ROLO DE CARNE COM MASSA E SALADA	1,3,6,7,12	
	<b>Dieta</b>	HAMBÚRGUER MISTO GRElhADO COM MASSA E SALADA	1	
	<b>Sobremesa</b>	MAÇÃ		
	<b>Lanche</b>	IOGURTE DE AROMA + BOLACHA MARIA ou PÃO COM MARMELADA	1,7	
JANTAR	<b>Sopa</b>	CREME DE CENOURA		
	<b>Prato</b>	MARUCA ASSADA COM BATATA E LEGUMES	4	
	<b>Dieta</b>	MARUCA COZIDA COM BATATA E LEGUMES	4	
	<b>Sobremesa</b>	KIWI		
QUINTA-FEIRA   04 DE SETEMBRO			Alergénios	
			Contém	Pode conter vestígios
ALMOÇO	<b>Sopa</b>	SOPA DE BRÓCOLOS		
	<b>Prato</b>	FILETES DE PESCADA À GOMES DE SÁ COM LEGUMES	3,4	
	<b>Dieta</b>	FILETES DE PESCADA COZIDOS COM BATATA COZIDA E LEGUMES	4	
	<b>Sobremesa</b>	NECTARINA		
	<b>Lanche</b>	CHÁ + PÃO COM FIAMBRE	1,6,7,12	
JANTAR	<b>Sopa</b>	SOPA DE BRÓCOLOS		
	<b>Prato</b>	STROGONOFF DE PERU COM ARROZ E SALADA		
	<b>Dieta</b>	BIE DE PERU GRElhADO COM ARROZ E SALADA		
	<b>Sobremesa</b>	MELÃO		
SEXTA-FEIRA   05 DE SETEMBRO			Alergénios	
			Contém	Pode conter vestígios
ALMOÇO	<b>Sopa</b>	SOPA JULIANA		
	<b>Prato</b>	PERNA DE PERU ASSADA COM ARROZ DE CENOURA E SALADA		
	<b>Dieta</b>	BIFE DE PERU GRElhADO COM ARROZ DE CENOURA E SALADA		
	<b>Sobremesa</b>	UVAS		
	<b>Lanche</b>	SUMO 100% FRUTA + PÃO COM QUEIJO	1,7	
JANTAR	<b>Sopa</b>	SOPA JULIANA		
	<b>Prato</b>	LULAS ESTUFADAS COM BATATA E SALADA	14	
	<b>Dieta</b>	PESCADA COZIDA COM BATATA E SALADA	4	
	<b>Sobremesa</b>	MAÇÃ COZIDA		
SÁBADO   06 DE SETEMBRO			Alergénios	
			Contém	Pode conter vestígios
ALMOÇO	<b>Sopa</b>	SOPA DE CHUCHU		
	<b>Prato</b>	MEIA DESFEITA DE BACALHAU		
	<b>Dieta</b>	MEIA DESFEITA DE BACALHAU		
	<b>Sobremesa</b>	FRUTA DA ÉPOCA		
JANTAR	<b>Sopa</b>	SOPA DE CHUCHU		
	<b>Sobremesa</b>	FRUTA DA ÉPOCA		
DOMINGO   07 DE SETEMBRO			Alergénios	
			Contém	Pode conter vestígios
ALMOÇO	<b>Sopa</b>	CREME DE LEGUMES		
	<b>Prato</b>	LOMBO DE PORCO ASSADO COM MASSA E BRÓCOLOS		
	<b>Dieta</b>	BIFE GRElhADO COM MASSA E BRÓCOLOS		
	<b>Sobremesa</b>	FRUTA DA ÉPOCA		
JANTAR	<b>Sopa</b>	CREME DE LEGUMES		
	<b>Sobremesa</b>	FRUTA DA ÉPOCA		

*Ser idoso é  
acumular  
experiências e  
sabedorias que  
devem ser  
compartilhadas*



#### SEGUNDA-FEIRA | 08 DE SETEMBRO

			Alergénios	
			Contém	Pode conter vestígios
ALMOÇO	Sopa	SOPA DE FEIJÃO-VERDE		
	Prato	BACALHAU À BRÁS COM SALADA	3,4	
	Dieta	BACALHAU COZIDO COM BATATA COZIDA	4	
	Sobremesa	AMEIXA		
JANTAR	Lanche	CAFÉ COM LEITE + PÃO COM DOCE (sem adição de açúcar)	1,7	
	Sopa	SOPA DE FEIJÃO-VERDE		
	Prato	VITELA ESTUFADA COM ARROZ E SALADA		
	Dieta	VITELA GRELHADA COM ARROZ E SALADA		
	Sobremesa	MELANCIA		

#### TERÇA-FEIRA | 09 DE SETEMBRO

			Alergénios	
			Contém	Pode conter vestígios
ALMOÇO	Sopa	CALDO-VERDE		
	Prato	FRANGO DE FRICASSÉ COM ARROZ BRANCO E LEGUMES	3,7	
	Dieta	FRANGO ESTUFADO SIMPLES COM ARROZ BRANCO E LEGUMES	4	
	Sobremesa	MELOA		
JANTAR	Lanche	CHÁ + PÃO COM QUEIJO	1,7	
	Sopa	CALDO-VERDE		
	Prato	PESCADA ASSADA COM BATATA E LEGUMES	4	
	Dieta	PESCADA GRELHADA COM BATATA E LEGUMES	4	
	Sobremesa	KIWI		

#### QUARTA-FEIRA | 10 DE SETEMBRO

			Alergénios	
			Contém	Pode conter vestígios
ALMOÇO	Sopa	SOPA DE FEIJÃO ENCARNADO, CENOURA E ESPINAFRES		
	Prato	PERCA ASSADA COM BATATA COZIDA E SALADA	4	
	Dieta	PERCA COZIDA COM BATATA COZIDA E SALADA	4	
	Sobremesa	BANANA		
JANTAR	Lanche	IOGURTE DE AROMA + BOLACHA MARIA ou PÃO COM MARMELADA	1,7	
	Sopa	SOPA DE FEIJÃO ENCARNADO E ESPINAFRES		
	Prato	ERVILHAS COM OVOS, ARROZ E LEGUMES	3	
	Dieta	PERU GRELHADO COM ARROZ E LEGUMES	4	
	Sobremesa	MAÇÃ ASSADA		

#### QUINTA-FEIRA | 11 DE SETEMBRO

			Alergénios	
			Contém	Pode conter vestígios
ALMOÇO	Sopa	CREME DE LEGUMES COM COENTROS		
	Prato	BIFANAS DE CEBOLADA COM ARROZ DE ERVILHAS E SALADA	3,4	
	Dieta	BIFANAS GRELHADAS COM ARROZ DE ERVILHAS E SALADA	4	
	Sobremesa	PÊSSEGO		
JANTAR	Lanche	CHÁ + PÃO COM FIAMBRE	1,6,7,12	
	Sopa	CREME DE LEGUMES COM COENTROS		
	Prato	CALDEIRADA DE PEIXE COM SALADA	4	
	Dieta	CALDEIRADA SIMPLES DE PEIXE COM SALADA	4	
	Sobremesa	ANANÁS		

#### SEXTA-FEIRA | 12 DE SETEMBRO

			Alergénios	
			Contém	Pode conter vestígios
ALMOÇO	Sopa	SOPA DE NABIÇAS		
	Prato	EMPADÃO DE PESCADA COM LEGUMES	3,4,7	
	Dieta	PESCADA COZIDA COM BATATA E LEGUMES	4	
	Sobremesa	GELADO DE LEITE ou BANANA	7	
JANTAR	Lanche	SUMO 100% FRUTA + PÃO COM QUEIJO	1,7	
	Sopa	SOPA DE NABIÇAS		
	Prato	FRANGO ESTUFADO SIMPLES COM MASSA E SALADA	1	
	Dieta	FRANGO GRELHADO COM MASSA E SALADA	1	
	Sobremesa	UVAS		

#### SÁBADO | 13 DE SETEMBRO

			Alergénios	
			Contém	Pode conter vestígios
ALMOÇO	Sopa	SOPA DE GRÃO		
	Prato	CARAPAU C/ MOLHO À ESPANHOLA COM BATATA COZIDA E SALADA		
	Dieta	CARAPAU GRELHADOS COM BATATA COZIDA E SALADA		
	Sobremesa	FRUTA DA ÉPOCA		
JANTAR	Sopa	SOPA DE GRÃO		
	Sobremesa	FRUTA DA ÉPOCA		

#### DOMINGO | 14 DE SETEMBRO

			Alergénios	
			Contém	Pode conter vestígios
ALMOÇO	Sopa	SOPA DE REPOLHO		
	Prato	PEITO DE PERU ASSADO COM ARROZ BRANCO E MACEDÓNIA		
	Dieta	PEITO DE PERU ASSADO COM ARROZ BRANCO E MACEDÓNIA		
	Sobremesa	ARROZ-DOCE		
JANTAR	Sopa	SOPA DE REPOLHO		
	Sobremesa	ARROZ-DOCE		

*Ser idoso é  
acumular  
experiências e  
sabedorias que  
devem ser  
compartilhadas*

Alergénios: (1) Glúten; (2) Crustáceos; (3) Ovos; (4) Peixe; (5) Amendoim; (6) Soja; (7) Leite; (8) Frutos de Casca Rija; (9) Alpo; (10) Mostarda; (11) Sementes de Sésamo; (12) Sulfitos; (13) Tremço; (14) Moluscos

Elaborado por: Patrícia Abreu (2017N)

Nota: A ementa está sujeita a alterações por razões operacionais



#### SEGUNDA-FEIRA | 15 DE SETEMBRO

			Alergénios	
			Contém	Pode conter vestígios
ALMOÇO	Sopa	SOPA DE ALHO FRANCÊS		
	Prato	HAMBÚRGUER DE PERU DE CEBOLADA COM MASSA E SALADA	1	
	Dieta	HAMBÚRGUER DE PERU GRELHADO COM MASSA E SALADA	1	
	Sobremesa	BANANA		
JANTAR	Lanche	CAFÉ COM LEITE + PÃO COM DOCE (sem adição de açúcar)	1,7	
	Sopa	SOPA DE ALHO FRANCÊS		
	Prato	POTA À LAGAREIRO COM BATATA E LEGUMES	14	
	Dieta	POTA COZIDA COM BATATA E LEGUMES	14	
Sobremesa	MAÇÃ COZIDA			

#### TERÇA-FEIRA | 16 DE SETEMBRO

			Alergénios	
			Contém	Pode conter vestígios
ALMOÇO	Sopa	SOPA JULIANA		
	Prato	PESCADA DE COENTRADA COM BATATA COZIDA E LEGUMES	4	
	Dieta	PESCADA COZIDA COM BATATA COZIDA E LEGUMES	4	
	Sobremesa	MELÃO		
JANTAR	Lanche	CHÁ + PÃO COM QUEIJO	1,7	
	Sopa	SOPA JULIANA		
	Prato	ESPETADAS DE PERU COM ARROZ E SALADA		
	Dieta	BIFE DE PERU COM ARROZ E SALADA		
Sobremesa	KIWI			

#### QUARTA-FEIRA | 17 DE SETEMBRO

			Alergénios	
			Contém	Pode conter vestígios
ALMOÇO	Sopa	SOPA DE ESPINAFRES		
	Prato	ESCALOPES DE VITELA COM ARROZ BRANCO E SALADA		
	Dieta	ESCALOPES DE VITELA GRELHADOS COM ARROZ BRANCO E SALADA		
	Sobremesa	MAÇÃ		
JANTAR	Lanche	IOGURTE DE AROMA + BOLACHA MARIA ou PÃO COM MARMELADA	1,7	
	Sopa	SOPA DE ESPINAFRES		
	Prato	OMELETE MISTA COM MASSA E SALADA	1,3,6,7	
	Dieta	OMELETE SIMPLES COM MASSA E SALADA	1,3	
Sobremesa	UVAS			

#### QUINTA-FEIRA | 18 DE SETEMBRO

			Alergénios	
			Contém	Pode conter vestígios
ALMOÇO	Sopa	SOPA DE GRÃO, CENOURA E COUVE-PORTUGUESA		
	Prato	MASSADA DE ATUM COM LEGUMES	1,4	
	Dieta	MASSADA SIMPLES DE ATUM COM LEGUMES	1,4	
	Sobremesa	NECTARINA		
JANTAR	Lanche	CHÁ + PÃO COM FIAMBRE	1,6,7,12	
	Sopa	SOPA DE GRÃO, CENOURA E COUVE-PORTUGUESA		
	Prato	ISCAS DE CEBOLADA COM BATATA E SALADA		
	Dieta	VITELA GRELHADA COM BATATA E SALADA		
Sobremesa	ANANÁS			

#### SEXTA-FEIRA | 19 DE SETEMBRO

			Alergénios	
			Contém	Pode conter vestígios
ALMOÇO	Sopa	CREME DE ABÓBORA E HORTELÃ		
	Prato	BIFE DE FRANGO ESTUFADO COM PURÉ DE BATATA E SALADA	7	
	Dieta	BIFE DE FRANGO GRELHADO COM PURÉ DE BATATA E SALADA	7	
	Sobremesa	AMEIXA		
JANTAR	Lanche	SUMO 100% FRUTA + PÃO COM QUEIJO	1,7	
	Sopa	CREME DE ABÓBORA E HORTELÃ		
	Prato	CARAPAU ASSADO COM ARROZ E SALADA	4	
	Dieta	CARAPAU GRELHADO COM ARROZ E SALADA	4	
Sobremesa	MELOA			

#### SÁBADO | 20 DE SETEMBRO

			Alergénios	
			Contém	Pode conter vestígios
ALMOÇO	Sopa	SOPA DE FEIJÃO ENCARNADO COM REPOLHO		
	Prato	LULAS RECHADAS COM ARROZ BRANCO E SALADA MISTA		
	Dieta	PESCADA COM BATATA COZIDA E SALADA MISTA		
	Sobremesa	FRUTA DA ÉPOCA		
JANTAR	Sopa	SOPA DE FEIJÃO ENCARNADO COM REPOLHO		
	Sobremesa	FRUTA DA ÉPOCA		

#### DOMINGO | 21 DE SETEMBRO

			Alergénios	
			Contém	Pode conter vestígios
ALMOÇO	Sopa	AVELUDADO DE CURGETE		
	Prato	FAVAS GUIADAS COM ENTRECOSTO E COENTROS		
	Dieta	FRANGO ESTUFADO COM BATATA E LEGUMES		
	Sobremesa	GELATINA/FRUTA DA ÉPOCA		
JANTAR	Sopa	AVELUDADO DE CURGETE		
	Sobremesa	GELATINA/FRUTA DA ÉPOCA		

Alergénios: (1) Glúten; (2) Crustáceos; (3) Ovos; (4) Peixe; (5) Amendoim; (6) Soja; (7) Leite; (8) Frutos de Casca Rija; (9) Alpo; (10) Mostarda; (11) Sementes de Sésamo; (12) Sulfitos; (13) Tremoço; (14) Moluscos

Elaborado por: Patrícia Abreu (2017N)

Nota: A ementa está sujeita a alterações por razões operacionais

*Ser idoso é  
acumular  
experiências e  
sabedorias que  
devem ser  
compartilhadas*



#### SEGUNDA-FEIRA | 22 DE SETEMBRO

		Alergénios	
		Contém	Pode conter vestígios
ALMOÇO	<b>Sopa</b>	SOPA DE COUVE-LOMBARDA	
	<b>Prato</b>	PASTÉIS DE BACALHAU COM ARROZ DE TOMATE E SALADA	1,3,4,12
	<b>Dieta</b>	BACALHAU COZIDO COM BATATA COZIDA E SALADA	4
	<b>Sobremesa</b>	AMEIXA	
JANTAR	<b>Lanche</b>	CAFÉ COM LEITE + PÃO COM DOCE (sem adição de açúcar)	1,7
	<b>Sopa</b>	SOPA DE COUVE-LOMBARDA	
	<b>Prato</b>	STROGONOFF DE PERU COM MASSA E SALADA	1
	<b>Dieta</b>	BIFE DE PERU GRELHADO COM MASSA E SALADA	1
<b>Sobremesa</b>	UVAS		

#### TERÇA-FEIRA | 23 DE SETEMBRO

		Alergénios	
		Contém	Pode conter vestígios
ALMOÇO	<b>Sopa</b>	CREME DE LEGUMES	
	<b>Prato</b>	LOMBO DE PORCO ASSADO COM MASSA E LEGUMES	1
	<b>Dieta</b>	BIFE DE FRANGO GRELHADO COM MASSA E LEGUMES	1
	<b>Sobremesa</b>	MELOA	
JANTAR	<b>Lanche</b>	CHÁ + PÃO COM QUEIJO	1,7
	<b>Sopa</b>	CREME DE LEGUMES	
	<b>Prato</b>	JARDINEIRA DE LULAS COM LEGUMES	14
	<b>Dieta</b>	PESCADA COZIDA COM BATATA E LEGUMES	4
<b>Sobremesa</b>	MAÇÃ ASSADA		

#### QUARTA-FEIRA | 24 DE SETEMBRO

		Alergénios	
		Contém	Pode conter vestígios
ALMOÇO	<b>Sopa</b>	SOPA DE AGRÃO	
	<b>Prato</b>	SALADA RUSSA DE PESCADA	4
	<b>Dieta</b>	PESCADA COZIDA COM BATATA E LEGUMES	4
	<b>Sobremesa</b>	BANANA	
JANTAR	<b>Lanche</b>	IOGURTE DE AROMA + BOLACHA MARIA ou PÃO COM MARMELADA	1,7
	<b>Sopa</b>	SOPA DE AGRÃO	
	<b>Prato</b>	ERVILHAS COM OVOS, ARROZ E LEGUMES	3
	<b>Dieta</b>	PERU GRELHADO COM ARROZ E LEGUMES	4
<b>Sobremesa</b>	KIWI		

#### QUINTA-FEIRA | 25 DE SETEMBRO

		Alergénios	
		Contém	Pode conter vestígios
ALMOÇO	<b>Sopa</b>	SOPA PRIMAVERA	
	<b>Prato</b>	COXAS DE FRANGO ESTUFADAS COM MASSA E SALADA	1
	<b>Dieta</b>	COXAS DE FRANGO ESTUFADAS SIMPLES COM MASSA E SALADA	1
	<b>Sobremesa</b>	PÊSSEGO	
JANTAR	<b>Lanche</b>	CHÁ + PÃO COM FIAMBRE	1,6,7,12
	<b>Sopa</b>	SOPA PRIMAVERA	
	<b>Prato</b>	PERCA ASSADA COM BATATA E LEGUMES	4
	<b>Dieta</b>	PERCA GRELHADA COM BATATA E LEGUMES	4
<b>Sobremesa</b>	MELÃO		

#### SEXTA-FEIRA | 26 DE SETEMBRO

		Alergénios	
		Contém	Pode conter vestígios
ALMOÇO	<b>Sopa</b>	SOPA DE FEIJÃO-BRANCO E NABIÇAS	
	<b>Prato</b>	ARROZ DE PEIXE COM SALADA	4
	<b>Dieta</b>	ARROZ SIMPLES DE PEIXE COM SALADA	4
	<b>Sobremesa</b>	GELADO DE LEITE ou BANANA	7
JANTAR	<b>Lanche</b>	SUMO 100% FRUTA + PÃO COM QUEIJO	1,7
	<b>Sopa</b>	SOPA DE FEIJÃO-BRANCO E NABIÇAS	
	<b>Prato</b>	ALMÔNDEGAS MISTAS COM MASSA E SALADA	1
	<b>Dieta</b>	HAMBÚRGUER GRELHADO COM MASSA E SALADA	1
<b>Sobremesa</b>	ANANÁS		

#### SÁBADO | 27 DE SETEMBRO

		Alergénios	
		Contém	Pode conter vestígios
ALMOÇO	<b>Sopa</b>	SOPA À LAVRADOR	
	<b>Prato</b>	TENTÁCULOS DE POTA À LAGAREIRO COM SALADA DE ALFACE	
	<b>Dieta</b>	POTA GRELHADO COM BATATA COZIDA E SALADA DE ALFACE	
	<b>Sobremesa</b>	FRUTA DA ÉPOCA	
JANTAR	<b>Sopa</b>	SOPA À LAVRADOR	
	<b>Sobremesa</b>	FRUTA DA ÉPOCA	

#### DOMINGO | 28 DE SETEMBRO

		Alergénios	
		Contém	Pode conter vestígios
ALMOÇO	<b>Sopa</b>	SOPA DE AGRÃO	
	<b>Prato</b>	CARNE DE VACA ESTUFADA COM ARROZ E FEIJÃO VERDE	
	<b>Dieta</b>	CARNE DE VACA ESTUFADA SIMPLES COM ARROZ E FEIJÃO VERDE	
	<b>Sobremesa</b>	FRUTA DA ÉPOCA	
JANTAR	<b>Sopa</b>	SOPA DE AGRÃO	
	<b>Sobremesa</b>	FRUTA DA ÉPOCA	

Alergénios: (1) Glúten; (2) Crustáceos; (3) Ovos; (4) Peixe; (5) Amendoim; (6) Soja; (7) Leite; (8) Frutos de Casca Rija; (9) Alpo; (10) Mostarda; (11) Sementes de Sésamo; (12) Sulfitos; (13) Tremoço; (14) Moluscos

Elaborado por: Patrícia Abreu (2017N)

Nota: A ementa está sujeita a alterações por razões operacionais

*Ser idoso é  
acumular  
experiências e  
sabedorias que  
devem ser  
compartilhadas*

SEGUNDA-FEIRA   29 DE SETEMBRO			Alergénios Contém Pode conter vestígios		
ALMOÇO	Sopa	SOPA DE GRELOS			
	Prato	CUBOS DE PERU ESTUFADOS COM MASSA E SALADA	1		
	Dieta	BIFE DE PERU GRELHADO COM MASSA E SALADA	1		
	Sobremesa	BANANA			
JANTAR	Lanche	CAFÉ COM LEITE + PÃO COM DOCE (sem adição de açúcar)	1,7		
	Sopa	SOPA DE GRELOS			
	Prato	ARROZ DE POTA COM LEGUMES	14		
	Dieta	POTA COZIDA COM BATATA E LEGUMES	14		
Sobremesa	Sobremesa	MELÃO			
	TERÇA-FEIRA   30 DE SETEMBRO			Alergénios Contém Pode conter vestígios	
	ALMOÇO	Sopa	SOPA DE GRÃO E ESPINAFRES		
		Prato	PESCADA DE CEBOLADA COM BATATA COZIDA E LEGUMES	4	
Dieta		PESCADA COZIDA COM BATATA E LEGUMES	4		
Sobremesa		MELANCIA			
JANTAR	Lanche	CHÁ + PÃO COM QUEIJO	1,7		
	Sopa	SOPA DE GRÃO E ESPINAFRES			
	Prato	CUBOS DE PORCO COM MASSA E SALADA	1		
	Dieta	BIFANAS GRELHADAS COM MASSA E SALADA	1		
Sobremesa	Sobremesa	AMEIXA			
	QUARTA-FEIRA   01 DE OUTUBRO			Alergénios Contém Pode conter vestígios	
	ALMOÇO	Sopa	CREME DE CENOURA		
		Prato	EMPADÃO DE CARNE COM ARROZ BRANCO E SALADA	3	
Dieta		HAMBÚRGUER MISTO GRELHADO COM ARROZ BRANCO E SALADA	1		
Sobremesa		MAÇÃ			
JANTAR	Lanche	IOGURTE DE AROMA + BOLACHA MARIA ou PÃO COM MARMELADA	1,7		
	Sopa	CREME DE CENOURA			
	Prato	SALMÃO ASSADO COM BATATA E LEGUMES	4		
	Dieta	SALMÃO GRELHADO COM BATATA E LEGUMES	4		
Sobremesa	Sobremesa	ANANÁS			
	QUINTA-FEIRA   02 DE OUTUBRO			Alergénios Contém Pode conter vestígios	
	ALMOÇO	Sopa	SOPA JULIANA		
		Prato	SALADA DE ATUM COM FEIJÃO-FRADE, OVO E LEGUMES	3,4	
Dieta		PESCADA COZIDA COM BATATA COZIDA E LEGUMES	4		
Sobremesa		NECTARINA			
JANTAR	Lanche	CHÁ + PÃO COM FIAMBRE	1,6,7,12		
	Sopa	SOPA JULIANA			
	Prato	FRANGO ESTUFADO COM MASSA E SALADA	1		
	Dieta	FRANGO GRELHADO COM MASSA E SALADA	1		
Sobremesa	Sobremesa	KIWI			
	SEXTA-FEIRA   03 DE OUTUBRO			Alergénios Contém Pode conter vestígios	
	ALMOÇO	Sopa	CANJA DE GALINHA COM MASSA	1	
		Prato	FRANGO ASSADO COM MASSA	1	
Dieta		BIFE DE PERU GRELHADO COM MASSA E SALADA			
Sobremesa		UVAS			
JANTAR	Lanche	SUMO 100% FRUTA + PÃO COM QUEIJO	1,7		
	Sopa	CANJA DE GALINHA COM MASSA	1		
	Prato	OMOLETE MISTA COM ARROZ E SALADA	1,3,6,7		
	Dieta	OMOLETE SIMPLES COM ARROZ E SALADA	3		
Sobremesa	Sobremesa	MAÇÃ COZIDA			
	SÁBADO   04 DE OUTUBRO			Alergénios Contém Pode conter vestígios	
	ALMOÇO	Sopa	SOPA DA PEDRA		
		Prato	BACALHAU ASSADO COM BATATA CORADA E COUVES		
Dieta		BACALHAU COZIDO COM BATATA E COUVES			
Sobremesa		FRUTA DA ÉPOCA			
JANTAR	Sopa	SOPA DA PEDRA			
	Sobremesa	FRUTA DA ÉPOCA			
DOMINGO   05 DE OUTUBRO			Alergénios Contém Pode conter vestígios		
ALMOÇO	Sopa	CREME DE MACEDÓNIA			
	Prato	SALSICHAS FRESCAS C/ COUVE LOMBARDA, CENOURA E ARROZ BRANCO			
	Dieta	SALSICHAS FRESCAS C/ COUVE LOMBARDA, CENOURA E ARROZ BRANCO			
	Sobremesa	GELATINA/FRUTA DA ÉPOCA			
JANTAR	Sopa	CREME DE MACEDÓNIA			
	Sobremesa	GELATINA/FRUTA DA ÉPOCA			

*Ser idoso é  
acumular  
experiências e  
sabedorias que  
devem ser  
compartilhadas*