

SEGUNDA-FEIRA | 06 DE OUTUBRO

			Alergênicos	
			Contém	Pode conter vestígios
ALMOÇO	Sopa	SOPA DE AGRIÃO		
	Prato	BACALHAU COM ESPINAFRES E SALADA DE ALFACE E TOMATE	1,4,7	
	Dieta	BACALHAU COZIDO COM BATATA COZIDA E SALADA DE ALFACE E TOMATE	4	
	Sobremesa	LARANJA		
JANTAR	Lanche	CAFÉ COM LEITE + PÃO COM DOCE (sem adição de açúcar)	1,7	
	Sopa	SOPA DE AGRIÃO		
	Prato	ERVILHAS ESTUFADAS COM OVOS, ARROZ E CENOURA	3	
	Dieta	PERU GRELHADO COM ARROZ E CENOURA	4	
	Sobremesa	AMEIXA		

TERÇA-FEIRA | 07 DE OUTUBRO

			Alergênicos	
			Contém	Pode conter vestígios
ALMOÇO	Sopa	CREME DE LEGUMES		
	Prato	COSTELETAS DE PORCO COM MASSA E COUVE-FLOR	1	
	Dieta	BIFE DE PERU GRELHADO COM MASSA E COUVE-FLOR	1	
	Sobremesa	PERA		
JANTAR	Lanche	CHÁ + PÃO COM QUEIJO	1,7	
	Sopa	CREME DE LEGUMES		
	Prato	PESCADA ASSADA COM BATATA E COUVE-PORTUGUESA	4	
	Dieta	PESCADA GRELHADA COM BATATA E COUVE-PORTUGUESA	4	
	Sobremesa	ANANÁS		

QUARTA-FEIRA | 08 DE OUTUBRO

			Alergênicos	
			Contém	Pode conter vestígios
ALMOÇO	Sopa	SOPA DE FEIJÃO-BRANCO E NABIÇAS		
	Prato	TRONQUINHOS DE PESCADA NO FORNO COM ARROZ DE ERVILHAS E CENOURA	1,3,4	
	Dieta	LOMBOS DE PESCADA ASSADOS COM ARROZ DE ERVILHAS E CENOURA	4	
	Sobremesa	BANANA		
JANTAR	Lanche	IOGURTE DE AROMA + BOLACHA MARIA ou PÃO COM MARMELADA	1,7	
	Sopa	SOPA DE FEIJÃO-BRANCO E NABIÇAS		
	Prato	STROGONOFF DE PERU COM MASSA E SALADA DE ALFACE E PEPINO	1	
	Dieta	BIE DE PERU GRELHADO COM MASSA E SALADA DE ALFACE E PEPINO	1	
	Sobremesa	TANGERINA		

QUINTA-FEIRA | 09 DE OUTUBRO

			Alergênicos	
			Contém	Pode conter vestígios
ALMOÇO	Sopa	SOPA DE COUVE-LOMBARDA		
	Prato	JARDINEIRA DE FRANGO		
	Dieta	BIFE DE FRANGO GRELHADO COM BATATA COZIDA E CENOURA		
	Sobremesa	GELATINA VEGETAL; PERA		
JANTAR	Lanche	CHÁ + PÃO COM FIAMBRE	1,6,7,12	
	Sopa	SOPA DE COUVE-LOMBARDA		
	Prato	LULAS ESTUFADAS COM ARROZ E SALADA DE ALFACE E TOMATE	14	
	Dieta	PESCADA COZIDA COM ARROZ E SALADA DE ALFACE E TOMATE	4	
	Sobremesa	UVAS		

SEXTA-FEIRA | 10 DE OUTUBRO

			Alergênicos	
			Contém	Pode conter vestígios
ALMOÇO	Sopa	SOPA DE FEIJÃO-VERDE		
	Prato	MASSADA DE PEIXE E DELÍCIAS DO MAR COM BRÓCOLOS	1,2,4,14	
	Dieta	MASSADA SIMPLES DE PEIXE COM BRÓCOLOS	1,4	
	Sobremesa	PÊSSEGO		
JANTAR	Lanche	SUMO 100% FRUTA + PÃO COM QUEIJO	1,7	
	Sopa	SOPA DE FEIJÃO-VERDE		
	Prato	VITELA ESTUFADA COM MASSA E SALADA DE ALFACE E CENOURA	1	
	Dieta	VITELA GRELHADA COM MASSA E SALADA DE ALFACE E CENOURA	1	
	Sobremesa	MAÇÃ ASSADA		

SÁBADO | 11 DE OUTUBRO

			Alergênicos	
			Contém	Pode conter vestígios
ALMOÇO	Sopa	SOPA DE GRELOS		
	Prato	SOLHA GRELHADA C/BATATA COZIDA E SALADA BETERRABA,NABO,CEN		
	Dieta	SOLHA GRELHADA C/BATATA COZIDA E SALADA BETERRABA,NABO,CEN		
	Sobremesa	FRUTA DA ÉPOCA		
JANTAR	Sopa	SOPA DE GRELOS		
	Sobremesa	FRUTA DA ÉPOCA		

DOMINGO | 12 DE OUTUBRO

			Alergênicos	
			Contém	Pode conter vestígios
ALMOÇO	Sopa	CREME DE CENOURA COM COENTROS		
	Prato	COELHO À CAÇADOR COM BATATA, ERVILHAS E CENOURA		
	Dieta	COELHO ESTUFADO SIMPLES COM BATATA E CENOURA COZIDA		
	Sobremesa	FRUTA DA ÉPOCA		
JANTAR	Sopa	CREME DE CENOURA COM COENTROS		
	Sobremesa	FRUTA DA ÉPOCA		

Alergênicos: (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

RESPEITAR OS IDOSOS
É HONRAR O PASSADO
E CONSTRUIR UM
FUTURO MELHOR.



SEGUNDA-FEIRA | 13 DE OUTUBRO

			Alergénios	
			Contém	Pode conter vestígios
ALMOÇO	Sopa	CREME DE CENOURA		
	Prato	BIFE DE PERU PANADO COM MASSA E SALADA DE ALFACE E PEPINO	1,3	
	Dieta	BIFE DE PERU GRELHADO COM MASSA E SALADA DE ALFACE E PEPINO	1	
	Sobremesa	BANANA		
JANTAR	Lanche	CAFÉ COM LEITE + PÃO COM DOCE SEM ADIÇÃO DE AÇÚCAR	1,7	
	Sopa	CREME DE CENOURA		
	Prato	MARUCA ASSADA COM BATATA E FEIJÃO-VERDE	4	
	Dieta	MARUCA COZIDA COM BATATA E FEIJÃO-VERDE	4	
	Sobremesa	MAÇÃ COZIDA		

TERÇA-FEIRA | 14 DE OUTUBRO

			Alergénios	
			Contém	Pode conter vestígios
ALMOÇO	Sopa	CALDO VERDE		
	Prato	EMPADÃO DE ATUM COM ARROZ, ALHO-FRANCÊS, CENOURA E ESPINAFRES	3,4	
	Dieta	ARROZ SIMPLES DE PESCADA COM ALHO-FRANCÊS, CENOURA E ESPINAFRES	4	
	Sobremesa	NECTARINA		
JANTAR	Lanche	CHÁ + PÃO COM QUEIJO	1,7	
	Sopa	CALDO VERDE		
	Prato	FRANGO ESTUFADO SIMPLES COM MASSA E SALADA DE ALFACE E MILHO	1	
	Dieta	FRANGO GRELHADO COM MASSA E SALADA DE ALFACE E MILHO	1	
	Sobremesa	AMEIXA		

QUARTA-FEIRA | 15 DE OUTUBRO

			Alergénios	
			Contém	Pode conter vestígios
ALMOÇO	Sopa	SOPA DE ALFACE		
	Prato	ESPARGUETE À BOLONHESA COM BRÓCOLOS E CENOURA	1	
	Dieta	HAMBÚRGUER MISTO GRELHADO COM MASSA COM BRÓCOLOS E CENOURA	1	
	Sobremesa	TANGERINA		
JANTAR	Lanche	IOGURTE DE AROMA + BOLACHA MARIA ou PÃO COM MARMELADA	1,7	
	Sopa	SOPA DE ALFACE		
	Prato	OMELETE MISTA COM ARROZ E SALADA DE ALFACE E TOMATE	1,3,6,7	
	Dieta	OMELETE SIMPLES COM ARROZ E SALADA DE ALFACE E TOMATE	3	
	Sobremesa	ANANÁS		

QUINTA-FEIRA | 16 DE OUTUBRO

			Alergénios	
			Contém	Pode conter vestígios
ALMOÇO	Sopa	SOPA JULIANA		
	Prato	LOMBOS DE PESCADA DE COENTRADA COM BATATA COZIDA E SALADA DE ALFACE	4	
	Dieta	LOMBOS DE PESCADA COZIDOS COM BATATA COZIDA E SALADA DE ALFACE	4	
	Sobremesa	MAÇÃ		
JANTAR	Lanche	CHÁ + PÃO COM FIAMBRE	1,6,7,12	
	Sopa	SOPA JULIANA		
	Prato	BIFANAS DE CEBOLADA COM MASSA E SALADA DE TOMATE E PEPINO	1	
	Dieta	BIFANAS GRELHADAS COM MASSA E SALADA DE TOMATE E PEPINO	1	
	Sobremesa	PÊSSEGO		

SEXTA-FEIRA | 17 DE OUTUBRO

			Alergénios	
			Contém	Pode conter vestígios
ALMOÇO	Sopa	SOPA DE GRÃO, CENOURA E COUVE-PORTUGUESA		
	Prato	PERNAS DE FRANGO ESTUFADAS COM ARROZ DE CENOURA E ERVILHAS		
	Dieta	PERNAS DE FRANGO ESTUFADAS SIMPLES COM ARROZ DE CENOURA E ERVILHAS		
	Sobremesa	PERA	7	
JANTAR	Lanche	SUMO 100% FRUTA + PÃO COM QUEIJO	1,7	
	Sopa	SOPA DE GRÃO, CENOURA E COUVE-PORTUGUESA		
	Prato	CALDEIRADA DE PEIXE COM SALADA DE ALFACE E CENOURA	4	
	Dieta	CALDEIRADA SIMPLES DE PEIXE COM SALADA DE ALFACE E CENOURA	4	
	Sobremesa	LARANJA		

SÁBADO | 18 DE OUTUBRO

			Alergénios	
			Contém	Pode conter vestígios
ALMOÇO	Sopa	CANJA DE GALINHA		
	Prato	RISSÓIS DE CAMARÃO COM ARROZ DE TOMATE E SALADA MISTA		
	Dieta	PESCADA COM ERVAS AROMÁTICAS, BATATA COZIDA E SALADA MISTA		
	Sobremesa	FRUTA DA ÉPOCA		
JANTAR	Sopa	CANJA DE GALINHA		
	Sobremesa	FRUTA DA ÉPOCA		

DOMINGO | 19 DE OUTUBRO

			Alergénios	
			Contém	Pode conter vestígios
ALMOÇO	Sopa	SOPA DE ALHO FRANCÊS		
	Prato	PERNAS DE FRANGO ASSADAS C/BATATA À PADEIRO E SALADA MISTA		
	Dieta	PERNAS DE FRANGO ASSADAS SIMPLES C/BATATA COZIDA E SALADA		
	Sobremesa	FRUTA DA ÉPOCA		
JANTAR	Sopa	SOPA DE ALHO FRANCÊS		
	Sobremesa	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) Tremço; (14) Moluscos

Elaborado por: Patrícia Abreu (2017N)

Nota: A ementa está sujeita a alterações por razões operacionais

RESPEITAR OS IDOSOS
É HONRAR O PASSADO
E CONSTRUIR UM
FUTURO MELHOR.



SEGUNDA-FEIRA | 20 DE OUTUBRO

			Alergénios	
			Contém	Pode conter vestígios
ALMOÇO	Sopa	SOPA PRIMAVERA		
	Prato	RISSÓIS DE PEIXE COM ARROZ DE TOMATE E SALADA DE ALFACE	1,2,3,4,14	
	Dieta	PESCADA ASSADA COM ARROZ DE TOMATE E SALADA DE ALFACE	4	
	Sobremesa	MAÇÃ		
JANTAR	Lanche	CAFÉ COM LEITE + PÃO COM DOCE (sem adição de açúcar)	1,7	
	Sopa	SOPA PRIMAVERA		
	Prato	CUBOS DE FRANGO COM MASSA E SALADA DE ALFACE E CENOURA	1	
	Dieta	BIFE DE FRANGO GRELHADO COM MASSA E SALADA DE ALFACE E CENOURA	1	
	Sobremesa	NECTARINA		

TERÇA-FEIRA | 21 DE OUTUBRO

			Alergénios	
			Contém	Pode conter vestígios
ALMOÇO	Sopa	SOPA DE FEIJÃO-ENCARNADO, CENOURA E ESPINAFRES		
	Prato	FEBRAS DE PORCO COM MOLHO MOSTARDA, MASSA E COUVE-FLOR	1,10	
	Dieta	BIFE DE FRANGO GRELHADO COM MASSA E COUVE-FLOR	1	
	Sobremesa	GELATINA VEGETAL; TANGERINA		
JANTAR	Lanche	CHÁ + PÃO COM QUEIJO	1,7	
	Sopa	SOPA DE FEIJÃO-ENCARNADO, CENOURA E ESPINAFRES		
	Prato	SALMÃO ASSADO COM BATATA, CURGETE E CENOURA	4	
	Dieta	SALMÃO GRELHADO COM BATATA, CURGETE E CENOURA	4	
	Sobremesa	ANANÁS		

QUARTA-FEIRA | 22 DE OUTUBRO

			Alergénios	
			Contém	Pode conter vestígios
ALMOÇO	Sopa	CREME DE LEGUMES COM COENTROS		
	Prato	SALADA DE PALOCO COM GRÃO, BATATA, OVO, CENOURA E SALADA DE ALFACE	3,4	
	Dieta	SALADA DE PALOCO COM BATATA, CENOURA E SALADA DE ALFACE	4	
	Sobremesa	PÊSSEGO		
JANTAR	Lanche	IOGURTE DE AROMA + BOLACHA MARIA ou PÃO COM MARMELADA	1,7	
	Sopa	CREME DE LEGUMES COM COENTROS		
	Prato	HAMBÚRGUER MISTO COM MASSA E SALADA DE ALFACE E CENOURA	1	
	Dieta	HAMBÚRGUER MISTO GRELHADO COM MASSA E SALADA DE ALFACE E CENOURA	1	
	Sobremesa	MAÇÃ ASSADA		

QUINTA-FEIRA | 23 DE OUTUBRO

			Alergénios	
			Contém	Pode conter vestígios
ALMOÇO	Sopa	CANJA DE GALINHA COM MASSA	1	
	Prato	ARROZ DE AVES (frango e peru) COM SALADA DE ALFACE		
	Dieta	BIFE DE PERU GRELHADO COM ARROZ BRANCO E SALADA DE ALFACE		
	Sobremesa	LARANJA		
JANTAR	Lanche	CHÁ + PÃO COM FIAMBRE	1,6,7,12	
	Sopa	CANJA DE GALINHA COM MASSA	1	
	Prato	JARDINEIRA DE LULAS	14	
	Dieta	PESCADA COZIDA COM BATATA E CENOURA	4	
	Sobremesa	PERA		

SEXTA-FEIRA | 24 DE OUTUBRO

			Alergénios	
			Contém	Pode conter vestígios
ALMOÇO	Sopa	SOPA DE BRÓCOLOS		
	Prato	MEDALHÕES DE PESCADA ASSADOS COM BATATA COZIDA E COUVE-LOMBARDA	4	
	Dieta	MEDALHÕES DE PESCADA COZIDOS COM BATATA COZIDA E COUVE-LOMBARDA	4	
	Sobremesa	BANANA		
JANTAR	Lanche	SUMO 100% FRUTA + PÃO COM QUEIJO	1,7	
	Sopa	SOPA DE BRÓCOLOS		
	Prato	ERVILHAS ESTUFADAS COM OVOS, ARROZ E CENOURA	3	
	Dieta	PERU GRELHADO COM ARROZ E CENOURA	4	
	Sobremesa	ANANÁS		

SÁBADO | 25 DE OUTUBRO

			Alergénios	
			Contém	Pode conter vestígios
ALMOÇO	Sopa	SOPA DE FEIJÃO-ENCARNADO COM COUVE LOMBARDA		
	Prato	POTA À LAGAREIRO		
	Dieta	POTA ASSADA SIMPLES COM BATATA E SALADA MISTA		
	Sobremesa	FRUTA DA ÉPOCA		
JANTAR	Sopa	SOPA DE FEIJÃO ENCARNADO COM COUVE LOMBARDO		
	Sobremesa	FRUTA DA ÉPOCA		

DOMINGO | 26 DE OUTUBRO

			Alergénios	
			Contém	Pode conter vestígios
ALMOÇO	Sopa	CREME DE CENOURA COM COENTROS		
	Prato	FEIJOADA À TRANSMONTANA		
	Dieta	BIFE DE PERU GRELHADO COM ARROZ DE CENOURA E SALADA MISTA		
	Sobremesa	LEITE CREME / FRUTA DA ÉPOCA		
JANTAR	Sopa	CREME DE CENOURA COM COENTROS		
	Sobremesa	LEITE CREME / 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) Tremço; (14) Moluscos

Elaborado por: Patrícia Abreu (2017N)

Nota: A ementa está sujeita a alterações por razões operacionais

RESPEITAR OS IDOSOS
É HONRAR O PASSADO
E CONSTRUIR UM
FUTURO MELHOR.



SEGUNDA-FEIRA | 27 DE OUTUBRO

			Alergénios	
			Contém	Pode conter vestígios
ALMOÇO	Sopa	SOPA DE NABIÇAS		
	Prato	COXAS DE FRANGO ESTUFADAS COM MASSA E SALADA DE ALFACE	1	
	Dieta	COXAS DE FRANGO ESTUFADAS SIMPLES COM MASSA E SALADA DE ALFACE	1	
	Sobremesa	BANANA		
JANTAR	Lanche	CAFÉ COM LEITE + PÃO COM DOCE (sem adição de açúcar)	1,7	
	Sopa	SOPA DE NABIÇAS		
	Prato	OMELETE MISTA COM ARROZ E SALADA DE TOMATE E PEPINO	1,3,6,7	
	Dieta	OMELETE SIMPLES COM ARROZ E SALADA DE TOMATE E PEPINO	3	
	Sobremesa	ANANÁS		

TERÇA-FEIRA | 28 DE OUTUBRO

			Alergénios	
			Contém	Pode conter vestígios
ALMOÇO	Sopa	SOPA JULIANA		
	Prato	ARROZ DE POTA COM BRÓCOLOS	14	
	Dieta	ARROZ SIMPLES DE PESCADA COM BRÓCOLOS	4	
	Sobremesa	NECTARINA		
JANTAR	Lanche	CHÁ + PÃO COM QUEIJO	1,7	
	Sopa	SOPA JULIANA		
	Prato	ISCAS DE CEBOLADA COM BATATA E SALADA DE ALFACE E PEPINO		
	Dieta	VITELA GRELHADA COM BATATA E SALADA DE ALFACE E PEPINO		
	Sobremesa	LARANJA		

QUARTA-FEIRA | 29 DE OUTUBRO

			Alergénios	
			Contém	Pode conter vestígios
ALMOÇO	Sopa	SOPA DE ALHO-FRANCÊS		
	Prato	ALMÔNDEGAS MISTAS COM MASSA E SALADA DE ALFACE	1	
	Dieta	HAMBÚGUER MISTO GRELHADO COM MASSA E SALADA DE ALFACE	1	
	Sobremesa	MAÇÃ		
JANTAR	Lanche	IOGURTE DE AROMA + BOLACHA MARIA ou PÃO COM MARMELADA	1,7	
	Sopa	SOPA DE ALHO-FRANCÊS		
	Prato	CARAPAU ASSADO COM ARROZ E TOMATE	4	
	Dieta	CARAPAU GRELHADO COM ARROZ E TOMATE	4	
	Sobremesa	AMEIXA		

QUINTA-FEIRA | 30 DE OUTUBRO

			Alergénios	
			Contém	Pode conter vestígios
ALMOÇO	Sopa	SOPA DE GRÃO E ESPINAFRES		
	Prato	SALADA RUSSA DE PESCADA	4	
	Dieta	PESCADA COZIDA COM BATATA COZIDA E FEIJÃO-VERDE	4	
	Sobremesa	TANGERINA		
JANTAR	Lanche	CHÁ + PÃO COM FIAMBRE	1,6,7,12	
	Sopa	SOPA DE GRÃO E ESPINAFRES		
	Prato	ESPETADAS DE PERU COM MASSA E CENOURA	1	
	Dieta	BIFE DE PERU COM MASSA E CENOURA	1	
	Sobremesa	UVAS		

SEXTA-FEIRA | 31 DE OUTUBRO

			Alergénios	
			Contém	Pode conter vestígios
ALMOÇO	Sopa	CREME DE ABÓBORA E HORTELÃ		
	Prato	PERNA DE PERU ASSADA COM ARROZ BRANCO E SALADA DE ALFACE E TOMATE		
	Dieta	BIFE DE PERU GRELHADO COM ARROZ BRANCO E SALADA DE ALFACE E TOMATE		
	Sobremesa	PERA		
JANTAR	Lanche	SUMO 100% FRUTA + PÃO COM QUEIJO	1,7	
	Sopa	CREME DE ABÓBORA E HORTELÃ		
	Prato	PERCA ASSADA COM BATATA E COUVE-FLOR	4	
	Dieta	PERCA GRELHADA COM BATATA E COUVE-FLOR	4	
	Sobremesa	MAÇÃ COZIDA		

SÁBADO | 1 DE NOVEMBRO

			Alergénios	
			Contém	Pode conter vestígios
ALMOÇO	Sopa	SOPA DE CHUCHU		
	Prato	PATANISCAS DE BACALHAU COM ARROZ DE ERVILHAS E SALADA MISTA		
	Dieta			
	Sobremesa	GELATINA / FRUTA DA ÉPOCA		
JANTAR	Sopa	SOPA DE CHUCHU		
	Sobremesa	GELATINA / FRUTA DA ÉPOCA		

DOMINGO | 2 DE NOVEMBRO

			Alergénios	
			Contém	Pode conter vestígios
ALMOÇO	Sopa	CALDO VERDE / SOPA DE LEGUMES (DIETA)		
	Prato	RANCHO À MINHOTA		
	Dieta			
	Sobremesa	FRUTA DA ÉPOCA		
JANTAR	Sopa	CALDO VERDE / SOPA DE LEGUMES (DIETA)		
	Sobremesa	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) Tremço; (14) Moluscos

Elaborado por: Patrícia Abreu (2017N)

Nota: A ementa está sujeita a alterações por razões operacionais

RESPEITAR OS IDOSOS
É HONRAR O PASSADO
E CONSTRUIR UM
FUTURO MELHOR.