

**SEGUNDA-FEIRA | 03 DE NOVEMBRO****Alergênicos**
Contém **Pode conter vestígios**

ALMOÇO	Sopa	SOPA DE ALFACE		
	Prato	MASSADA DE ATUM COM LEGUMES	1,4	
	Dieta	MASSADA SIMPLES DE PESCADA COM LEGUMES	1,4	
	Sobremesa	LARANJA		
JANTAR	Lanche	CAFÉ COM LEITE + PÃO COM DOCE (sem adição de açúcar)	1,7	
	Sopa	SOPA DE ALFACE		
	Prato	STROGONOFF DE PERU COM NATAS, COGUMELOS, ARROZ E SALADA	6	
	Dieta	STROGONOFF DE PERU SIMPLES COM COGUMELOS, ARROZ E SALADA		
	Sobremesa	MAÇÃ		

TERÇA-FEIRA | 04 DE NOVEMBRO**Alergênicos**
Contém **Pode conter vestígios**

ALMOÇO	Sopa	SOPA DE ALHO-FRANCÊS		
	Prato	LOMBO DE PORCO ASSADO COM ARROZ DE ERVILHAS E SALADA		
	Dieta	BIFE DE PERU GRELHADO COM ARROZ DE ERVILHAS E SALADA		
	Sobremesa	PERA		
JANTAR	Lanche	CHÁ + PÃO COM QUEIJO	1,7	
	Sopa	SOPA DE ALHO-FRANCÊS		
	Prato	LULAS ESTUFADAS COM TOMATE, PURÉ DE BATATA E SALADA	6,14	
	Dieta	LULAS ESTUFADAS SIMPLES COM BATATA COZIDA E SALADA	14	
	Sobremesa	KIWI		

QUARTA-FEIRA | 05 DE NOVEMBRO**Alergênicos**
Contém **Pode conter vestígios**

ALMOÇO	Sopa	CREME DE LEGUMES		
	Prato	LOMBOS DE PESCADA DE COENTRADA COM BATATA COZIDA E SALADA	4	
	Dieta	LOMBOS DE PESCADA COZIDOS COM BATATA COZIDA E SALADA	4	
	Sobremesa	BANANA		
JANTAR	Lanche	IOGURTE DE AROMA + BOLACHA MARIA ou PÃO COM MARMELADA	1,7	
	Sopa	CREME DE LEGUMES		
	Prato	HAMBÚRGUER MISTO COM ARROZ BRANCO E SALADA		
	Dieta	HAMBÚRGUER MISTO GRELHADO COM ARROZ BRANCO E SALADA		
	Sobremesa	ANANÁS		

QUINTA-FEIRA | 06 DE NOVEMBRO**Alergênicos**
Contém **Pode conter vestígios**

ALMOÇO	Sopa	SOPA JULIANA		
	Prato	FRANGO DE FRICASSÉ COM ARROZ BRANCO E SALADA	3,7	
	Dieta	FRANGO ESTUFADO SIMPLES COM ARROZ BRANCO E SALADA		
	Sobremesa	KIWI		
JANTAR	Lanche	CHÁ + PÃO COM FIAMBRE	1,7	6,12
	Sopa	SOPA JULIANA		
	Prato	CALDEIRADA DE PEIXE COM SALADA	4	
	Dieta	CALDEIRA SIMPLES DE PEIXE COM SALADA	4	
	Sobremesa	MAÇÃ ASSADA		

SEXTA-FEIRA | 07 DE NOVEMBRO**Alergênicos**
Contém **Pode conter vestígios**

ALMOÇO	Sopa	SOPA DE GRÃO, CENOURA E COUVE-PORTUGUESA		
	Prato	PERCA ASSADA COM BATATA COZIDA E LEGUMES	4	
	Dieta	PERCA COZIDA COM BATATA COZIDA E LEGUMES	4	
	Sobremesa	TANGERINA		
JANTAR	Lanche	SUMO 100% FRUTA + PÃO COM QUEIJO	1,7	
	Sopa	SOPA DE GRÃO, CENOURA E COUVE-PORTUGUESA		
	Prato	OMELETE MISTA COM MASSA E SALADA	1,3,7	6,12
	Dieta	OMELETE SIMPLES COM MASSA E SALADA	1,3	
	Sobremesa	BANANA		

SÁBADO | 08 DE NOVEMBRO**Alergênicos**
Contém **Pode conter vestígios**

ALMOÇO	Sopa	SOPA DE GRÃO		
	Prato	SALMÃO GRELHADO COM BATATA E GRATINADO DE BRÓCOLOS E COUVE FLOR		
	Dieta	SALMÃO GRELHADO COM BATATA, BRÓCOLOS E COUVE FLOR		
	Sobremesa	FRUTA DA ÉPOCA		
JANTAR	Sopa	SOPA DE GRÃO		
	Sobremesa	FRUTA DA ÉPOCA		

DOMINGO | 09 DE NOVEMBRO**Alergênicos**
Contém **Pode conter vestígios**

ALMOÇO	Sopa	SOPA DE REPOLHO		
	Prato	RANCHO Á MINHOTA		
	Dieta	RANCHO Á MINHOTA		
	Sobremesa	ARROZ DOCE /FRUTA DA ÉPOCA		
JANTAR	Sopa	SOPA DE REPOLHO		
	Sobremesa	ARROZ DOCE /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

Ser idoso é
acumular
experiências e
sabedorias que
devem ser
compartilhadas

**SEGUNDA-FEIRA | 10 DE NOVEMBRO**

			Alergénios	
			Contém	Pode conter vestígios
ALMOÇO	Sopa	SOPA DE AGRIÃO		
	Prato	FRANGO ESTUFADO COM ERVILHAS, CENOURA, MASSA E SALADA	1	
	Dieta	FRANGO ESTUFADO SIMPLES COM ERVILHAS, CENOURA, MASSA E SALADA	1	
	Sobremesa	CLEMENTINA		
JANTAR	Lanche	CAFÉ COM LEITE + PÃO COM DOCE SEM ADIÇÃO DE AÇÚCAR	1,7	
	Sopa	SOPA DE AGRIÃO		
	Prato	CARAPAU ASSADO COM BATATA COZIDA E LEGUMES	4	
	Dieta	CARAPAU GRELHADO COM BATATA COZIDA E LEGUMES	4	
	Sobremesa	MAÇÃ COZIDA		

TERÇA-FEIRA | 11 DE NOVEMBRO

			Alergénios	
			Contém	Pode conter vestígios
ALMOÇO	Sopa	CREME DE ABÓBORA E HORTELÃ		
	Prato	FILETES DE PESCADA ASSADOS COM ARROZ BRANCO E LEGUMES	4	
	Dieta	FILETES DE PESCADA ASSADOS SIMPLES COM ARROZ BRANCO E LEGUMES	4	
	Sobremesa	BOLO CASEIRO E CASTANHAS; LARANJA		
JANTAR	Lanche	CHÁ + PÃO COM QUEIJO	1,7	
	Sopa	CREME DE ABÓBORA E HORTELÃ		
	Prato	ESPETADAS DE PERU COM MASSA E SALADA	1	
	Dieta	BIFE DE PERU GRELHADO COM MASSA E SALADA	1	
	Sobremesa	PERA		

QUARTA-FEIRA | 12 DE NOVEMBRO

			Alergénios	
			Contém	Pode conter vestígios
ALMOÇO	Sopa	SOPA DE ESPINAFRES		
	Prato	VITELA ESTUFADA COM CENOURA, CURGETE E PURÉ DE BATATA	7	
	Dieta	VITELA ESTUFADA SIMPLES COM CENOURA, CURGETE E BATATA COZIDA		
	Sobremesa	KIWI		
JANTAR	Lanche	IOGURTE DE AROMA + BOLACHA MARIA ou PÃO COM MARMELADA	1,7	
	Sopa	SOPA DE ESPINAFRES		
	Prato	MASSADA DE PEIXE COM SALADA	1,4	
	Dieta	MASSADA DE PEIXE SIMPLES COM SALADA	1,4	
	Sobremesa	TANGERINA		

QUINTA-FEIRA | 13 DE NOVEMBRO

			Alergénios	
			Contém	Pode conter vestígios
ALMOÇO	Sopa	SOPA JULIANA		
	Prato	PALOCO SALTEADO COM PIMENTOS, GRÃO-DE-BICO, ARROZ BRANCO E SALADA	4	
	Dieta	PALOCO SALTEADO COM PIMENTOS, ARROZ BRANCO E SALADA	4	
	Sobremesa	MAÇÃ		
JANTAR	Lanche	CHÁ + PÃO COM FIAMBRE	1,7	6,12
	Sopa	SOPA JULIANA		
	Prato	BIFANAS DE CEBOLADA COM BATATA COZIDA E SALADA		
	Dieta	BIFANAS GRELHADAS COM BATATA COZIDA E SALADA		
	Sobremesa	BANANA		

SEXTA-FEIRA | 14 DE NOVEMBRO

			Alergénios	
			Contém	Pode conter vestígios
ALMOÇO	Sopa	SOPA DE FEIJÃO-BRANCO E NABIÇAS		
	Prato	PERNA DE PERU ASSADA COM BATATA, BATATA-DOCE E LEGUMES		
	Dieta	PERNA DE PERU ASSADA COM BATATA, BATATA-DOCE E LEGUMES		
	Sobremesa	CASTANHAS	7	
JANTAR	Lanche	SUMO 100% FRUTA + PÃO COM QUEIJO	1,7	
	Sopa	SOPA DE FEIJÃO-BRANCO E NABIÇAS		
	Prato	ERVILHAS GUIADAS COM OVOS ESCALFADOS, ARROZ BRANCO E LEGUMES	3	
	Dieta	PESCADA COZIDA COM ARROZ DE ERVILHAS E LEGUMES	4	
	Sobremesa	ANANÁS		

SÁBADO | 15 DE NOVEMBRO

			Alergénios	
			Contém	Pode conter vestígios
ALMOÇO	Sopa	CANJA DE GALINHA		
	Prato	PASTÉIS DE BACALHAU COM ARROZ DE FEIJÃO E SALADA MISTA		
	Dieta	PESCADA COM ERVAS AROMATICAS COM ARROZ BARNCO E SALADA MISTA		
	Sobremesa	FRUTA DA ÉPOCA		
JANTAR	Sopa	CANJA DE GALINHA		
	Sobremesa	FRUTA DA ÉPOCA		

DOMINGO | 16 DE NOVEMBRO

			Alergénios	
			Contém	Pode conter vestígios
ALMOÇO	Sopa	SOPA DE ALHO FRANCÊS		
	Prato	PERNAS DE FRANGO ASSADAS COM BATATA À PADEIRO, SALADA DE ALFACE ROXA, MILHO E NABO RALADO		
	Dieta	PERNAS DE FRANGO ASSADAS SIMPLES COM BATATA COZIDA, SALADA DE ALFACE ROXA, MILHO E NABO RALADO		
	Sobremesa	FRUTA DA ÉPOCA /GELATINA		
JANTAR	Sopa	SOPA DE ALHO FRANCÊS		
	Sobremesa	FRUTA DA ÉPOCA /GELATINA		

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 | 17 DE NOVEMBRO**

			Alergênicos	
			Contém	Pode conter vestígios
ALMOÇO	Sopa	CREME DE CENOURA		
	Prato	EMPADÃO DE ATUM COM ARROZ, ALHO-FRANCÊS, CENOURA E ESPINAFRES	3,4	
	Dieta	PESCADA COZIDA COM ARROZ BRANCO E LEGUMES	4	
	Sobremesa	LARANJA		
JANTAR	Lanche	CAFÉ COM LEITE + PÃO COM DOCE (sem adição de açúcar)	1,7	
	Sopa	CREME DE CENOURA		
	Prato	ISCAS DE CEBOLADA COM BATATA COZIDA E SALADA		
	Dieta	FEBRAS GRELHADAS COM BATATA COZIDA E SALADA		
	Sobremesa	MAÇÃ		

TERÇA-FEIRA | 18 DE NOVEMBRO

			Alergênicos	
			Contém	Pode conter vestígios
ALMOÇO	Sopa	CALDO-VERDE	7,12	1,6,10
	Prato	FRANGO ASSADO COM MASSA E SALADA	1	
	Dieta	BIFE DE FRANGO GRELHADO COM MASSA E SALADA	1	
	Sobremesa	PERA		
JANTAR	Lanche	CHÁ + PÃO COM QUEIJO	1,7	
	Sopa	CALDO-VERDE	7,12	1,6,10
	Prato	POTA À LAGAREIRO COM BATATA COZIDA E LEGUMES	14	
	Dieta	POTA COZIDA COM BATATA COZIDA E LEGUMES	14	
	Sobremesa	KIWI		

QUARTA-FEIRA | 19 DE NOVEMBRO

			Alergênicos	
			Contém	Pode conter vestígios
ALMOÇO	Sopa	SOPA DE FEIJÃO-VERDE		
	Prato	MEDALHÕES DE PESCADA DE CEBOLADA COM BATATA COZIDA E SALADA	4	
	Dieta	MEDALHÕES DE PESCADA COZIDOS 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-VERDE		
	Prato	OMELETE MISTA COM MASSA E SALADA	1,3,7	6,12
	Dieta	OMELETE SIMPLES COM MASSA E SALADA	1,3	
	Sobremesa	ANANÁS		

QUINTA-FEIRA | 20 DE NOVEMBRO

			Alergênicos	
			Contém	Pode conter vestígios
ALMOÇO	Sopa	SOPA DE FEIJÃO-ENCARNADO, CENOURA E ESPINAFRES		
	Prato	CUBOS DE PORCO ESTUFADOS COM LEGUMES E MASSA	1	
	Dieta	CUBOS DE PERU ESTUFADOS SIMPLES COM LEGUMES E MASSA	1	
	Sobremesa	KIWI		
JANTAR	Lanche	CHÁ + PÃO COM FIAMBRE	1,7	6,12
	Sopa	SOPA DE FEIJÃO-ENCARNADO, CENOURA E ESPINAFRES		
	Prato	MARUCA ASSADA COM BATATA COZIDA E LEGUMES	4	
	Dieta	MARUCA COZIDA COM BATATA COZIDA E LEGUMES	4	
	Sobremesa	MAÇÃ ASSADA		

SEXTA-FEIRA | 21 DE NOVEMBRO

			Alergênicos	
			Contém	Pode conter vestígios
ALMOÇO	Sopa	SOPA PRIMAVERA		
	Prato	ARROZ DE PEIXE COM SALADA	4	
	Dieta	ARROZ SIMPLES DE PEIXE COM SALADA	4	
	Sobremesa	TANGERINA		
JANTAR	Lanche	SUMO 100% FRUTA + PÃO COM QUEIJO	1,7	
	Sopa	SOPA PRIMAVERA		
	Prato	FRANGO ESTUFADO COM MASSA E SALADA	1	
	Dieta	FRANGO ESTUFADO SIMPLES COM MASSA E SALADA	1	
	Sobremesa	BANANA		

SÁBADO | 22 DE NOVEMBRO

			Alergênicos	
			Contém	Pode conter vestígios
ALMOÇO	Sopa	SOPA DE CHUCHU		
	Prato	MEIA DESFEITA DE PESCADA		
	Dieta	MEIA DESFEITA DE PESCADA		
	Sobremesa	FRUTA DA ÉPOCA		
JANTAR	Sopa	SOPA DE CHUCHU		
	Sobremesa	FRUTA DA ÉPOCA		

DOMINGO | 23 DE NOVEMBRO

			Alergênicos	
			Contém	Pode conter vestígios
ALMOÇO	Sopa	CREME DE LEGUMES		
	Prato	LOMBO DE PORCO ASSADO COM MASSA E BRÓCOLOS		
	Dieta	BIFE GRELHADO COM MASSA E BRÓCOLOS		
	Sobremesa	FRUTA DA ÉPOCA		
JANTAR	Sopa	CREME DE LEGUMES		
	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

Ser idoso é
acumular
experiências e
sabedorias que
devem ser
compartilhadas



SEGUNDA-FEIRA | 24 DE NOVEMBRO

			Alergénios	
			Contém	Pode conter vestígios
ALMOÇO	Sopa	SOPA DE NABIÇAS		
	Prato	NUGGETS DE FRANGO COM ARROZ DE CENOURA E SALADA	1,3	12
	Dieta	BIFE DE FRANGO GRELHADO COM ARROZ DE CENOURA E SALADA	1	
	Sobremesa	BANANA		
JANTAR	Lanche	CAFÉ COM LEITE + PÃO COM DOCE (sem adição de açúcar)	1,7	
	Sopa	SOPA DE NABIÇAS		
	Prato	SALMÃO ASSADO COM BATATA COZIDA E LEGUMES	4	
	Dieta	SALMÃO GRELHADO COM BATATA COZIDA E LEGUMES	4	
	Sobremesa	LARANJA		

TERÇA-FEIRA | 25 DE NOVEMBRO

			Alergénios	
			Contém	Pode conter vestígios
ALMOÇO	Sopa	SOPA JULIANA		
	Prato	BACALHAU À GOMES DE SÁ COM LEGUMES	3,4	
	Dieta	BACALHAU COZIDO COM BATATA COZIDA E LEGUMES	4	
	Sobremesa	ANANÁS		
JANTAR	Lanche	CHÁ + PÃO COM QUEIJO	1,7	
	Sopa	SOPA JULIANA		
	Prato	VITELA ESTUFADA COM ARROZ E SALADA		
	Dieta	VITELA GRELHADA COM ARROZ E SALADA		
	Sobremesa	PERA		

QUARTA-FEIRA | 26 DE NOVEMBRO

			Alergénios	
			Contém	Pode conter vestígios
ALMOÇO	Sopa	CANJA DE GALINHA COM MASSA	1	
	Prato	HAMBÚRGUER DE PERU DE CEBOLADA COM ARROZ BRANCO E SALADA		
	Dieta	HAMBÚRGUER DE PERU GRELHADO COM ARROZ BRANCO E SALADA		
	Sobremesa	MAÇÃ		
JANTAR	Lanche	IOGURTE DE AROMA + BOLACHA MARIA ou PÃO COM MARMELADA	1,7	
	Sopa	CANJA DE GALINHA COM MASSA	1	
	Prato	JARDINEIRA DE LULAS	14	
	Dieta	LULAS ESTUFADAS SIMPLES COM BATATA COZIDA E LEGUMES	14	
	Sobremesa	KIWI		

QUINTA-FEIRA | 27 DE NOVEMBRO

			Alergénios	
			Contém	Pode conter vestígios
ALMOÇO	Sopa	CREME DE LEGUMES COM COENTROS		
	Prato	SALADA RUSSA DE PESCADA	4	
	Dieta	PESCADA COZIDA COM BATATA COZIDA E LEGUMES	4	
	Sobremesa	TANGERINA		
JANTAR	Lanche	CHÁ + PÃO COM FIAMBRE	1,7	6,12
	Sopa	CREME DE LEGUMES COM COENTROS		
	Prato	PERNAS DE FRANGO ASSADAS COM MASSA E SALADA	1	
	Dieta	PERNAS DE FRANGO ASSADAS SIMPLES COM MASSA E SALADA	1	
	Sobremesa	ANANÁS		

SEXTA-FEIRA | 28 DE NOVEMBRO

			Alergénios	
			Contém	Pode conter vestígios
ALMOÇO	Sopa	SOPA DE GRÃO E ESPINAFRES		
	Prato	ROLO DE CARNE MISTO COM MASSA E SALADA	1,3,7	6,12
	Dieta	HAMBÚRGUER MISTO GRELHADO COM MASSA E SALADA	1	
	Sobremesa	PERA		
JANTAR	Lanche	SUMO 100% FRUTA + PÃO COM QUEIJO	1,7	
	Sopa	SOPA DE GRÃO E ESPINAFRES		
	Prato	ERVILHAS GUIADAS COM OVOS ESCALFADOS, ARROZ BRANCO E LEGUMES	3	
	Dieta	PESCADA COZIDA COM ARROZ DE ERVILHAS E LEGUMES	4	
	Sobremesa	MAÇÃ COZIDA		

SÁBADO | 29 DE NOVEMBRO

			Alergénios	
			Contém	Pode conter vestígios
ALMOÇO	Sopa	SOPA DE GRÃO		
	Prato	ARROZ DE TAMBORIL COM SALADA DE ALFACE, TOMATE E PEPINO		
	Dieta	ARROZ DE PEIXE SIMPLES COM SALADA DE ALFACE, TOMATE E PEPINO		
	Sobremesa	FRUTA DA ÉPOCA		
JANTAR	Sopa	SOPA DE GRÃO		
	Sobremesa	FRUTA DA ÉPOCA		

DOMINGO | 30 DE NOVEMBRO

			Alergénios	
			Contém	Pode conter vestígios
ALMOÇO	Sopa	SOPA DE REPOLHO		
	Prato	PEITO DE PERU ASSADO COM ARROZ BRANCO E MACEDÓNIA		
	Prato	PEITO DE PERU ASSADO COM ARROZ BRANCO E MACEDÓNIA		
	Sobremesa	FRUTA DA ÉPOCA/LEITE CREME		
JANTAR	Sopa	SOPA DE REPOLHO		
	Sobremesa	FRUTA DA ÉPOCA / LEITE CREME		

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

Ser idoso é
acumular
experiências e
sabedorias que
devem ser
compartilhadas