

PLANO DE EMENTAS SEMANAL

EMENTA N.º11

SEMANA DE 1 A 7 JUNHO DE 2026

		ALMOÇO	JANTAR
SEGUNDA	Sopa	ALHO FRANCÊS	COUVE CORAÇÃO
	Geral/Cremosa	COSTELETA GRELHADA COM ARROZ DE JARDINEIRA	MASSA ⁽¹⁾ DE COELHO E CENOURA
	Ligeira	BIFE DE PERU GRELHADO COM ARROZ DE JARDINEIRA	MASSA ⁽¹⁾ DE COELHO E CENOURA
	Sobremesa	FRUTA DA ÉPOCA OU IOGURTE ⁽⁷⁾	FRUTA DA ÉPOCA
TERÇA	Sopa	FEIJÃO VERDE	COUVE CORAÇÃO
	Geral/Cremosa	BACALHAU ⁽⁴⁾ COZIDO COM BATATA E GRÃO DE BICO	GUISADO DE PERU COM MASSA ⁽¹⁾ E COUVE FLOR
	Ligeira	BACALHAU ⁽⁴⁾ COM TODOS	PERU COZIDO COM MASSA ⁽¹⁾ E COUVE FLOR
	Sobremesa	FRUTA DA ÉPOCA OU MAÇÃ ASSADA	FRUTA DA ÉPOCA
QUARTA	Sopa	À LAVRADOR	COUVE CORAÇÃO
	Geral/Cremosa	ARROZ DE PATO ^(7,12)	ASSADO DE LOMBO ⁽¹²⁾ COM BATATA E SALADA MISTA
	Ligeira	ARROZ DE PATO	ASSADO DE FRANGO COM BATATA E SALADA MISTA
	Sobremesa	FRUTA DA ÉPOCA	FRUTA DA ÉPOCA OU MAÇÃ ASSADA
QUINTA	Sopa	ESPINAFRES	JULIANA
	Geral/Cremosa	SOLHA ⁽¹⁾⁽⁴⁾ FRITA E MASSA ⁽¹⁾ DE FEIJÃO	VITELA ESTUFADA COM COGUMELOS E ARROZ DE ERVILHA
	Ligeira	SOLHA ⁽⁴⁾ GRELHADA E MASSA ⁽¹⁾ DE FEIJÃO VERDE	PERU COZIDO COM ARROZ DE ERVILHA
	Sobremesa	FRUTA DA ÉPOCA OU GELATINA	FRUTA DA ÉPOCA
SEXTA	Sopa	COUVE CORAÇÃO	COUVE CORAÇÃO
	Geral/Cremosa	ASSADO DE LOMBO ⁽¹²⁾ COM BATATA, ARROZ E SALADA	FILETES PESCADA PANADOS ^(1,3,4,7) COM ARROZ DE TOMATE
	Ligeira	ASSADO DE PERU COM BATATA, ARROZ E SALADA	FILETES DE PESCADA PANADOS ^(1,4,7) COM ARROZ DE TOMATE
	Sobremesa	FRUTA DA ÉPOCA E RABANADAS ^(3,7)	FRUTA DA ÉPOCA
SÁBADO	Sopa	FEIJÃO VERDE	COUVE CORAÇÃO
	Geral/Cremosa	ALHEIRA ⁽¹⁾ COM BATATA COZIDA E FEIJÃO VERDE	MASSA ⁽¹⁾ DE COELHO E CENOURA
	Ligeira	PATO COZIDO COM BATATA E FEIJÃO VERDE	MASSA ⁽¹⁾ DE COELHO E CENOURA
	Sobremesa	FRUTA DA ÉPOCA OU IOGURTE ⁽⁷⁾	FRUTA DA ÉPOCA OU MAÇÃ COZIDA
DOMINGO	Sopa	COUVE CORAÇÃO	COUVE CORAÇÃO
	Geral/Cremosa	ASSADO DE COELHO ⁽¹²⁾ E BATATA COM ARROZ E SALADA	
	Ligeira	ASSADO DE COELHO E BATATA COM ARROZ E SALADA	
	Sobremesa	FRUTA DA ÉPOCA OU PUDIM CASEIRO ⁽³⁾⁽⁷⁾	FRUTA DA ÉPOCA

Notas: A dieta ligeira tem por base a geral, caracterizando-se pelo baixo teor em gordura e fibras, bem como métodos de culinária saudáveis ("ao natural"), sem adição de gordura. As dietas específicas seguem as orientações mencionadas no Manual de Ementas. A ementa pode estar sujeita a alterações.

Disponibilização da opção vegetariana sempre que solicitada. *Pode ainda conter 2,5,6,8,10,11

O/a Responsável:

