

Número de Ementa Semanal: 1

Semana		Sopa Principal			SOBREMESA	ALERGÉNIOS
02/03/2026 A 06/03/2026	2ª Dia 2	Sopa de legumes	Prato principal	Bife de peru grelhado com molho de cogumelos e arroz	Fruta da época	12
			Dieta	Bife de peru grelhado com arroz e cenoura cozida	Fruta da época	
	3ª Dia 3	Sopa de alho francês	Prato Principal	Filete a vapor com salada de batata, cenoura e ervilhas	logurte	12
			Dieta	Filete a vapor com salada de batata, cenoura e ervilhas	logurte	4,12
	4ª Dia 4	Creme de cenoura e feijão	Prato Principal	Feijoada vermelha (novilho, porco) feijão vermelho	Fruta da época	12
			Dieta	Novilho cozido com couve branca e batata	Fruta da época	
	5ª Dia 5	Sopa de couve-flor	Prato Principal	Frango assado no forno com fusilli e salada de pepino e alface	Fruta da época	1,12
			Dieta	Frango assado no forno com fusilli e salada de pepino e alface	Pêra assada	1,12
	6ª Dia 6	Creme de espinafres	Prato Principal	Bacalhau com azeite e alho com batata e cenoura	Fruta da época	4
			Dieta	Bacalhau grelhado com batata e brócolos	Fruta da época	4

NOTA: As ementas podem sofrer alterações por motivos de força maior.

Número de Ementa Semanal: 2

Semana		Sopa Principal			SOBREMESA	ALERGÉNIOS
09/03/2026 A 13/03/2026	2ª Dia 09	Sopa de legumes	Prato Principal	Panado de peru no forno a vapor, com esparguete e salada de pepino e tomate	Fruta da época	1,3,12
			Dieta	Bife de peru grelhado com esparguete e salada de pepino e tomate	Fruta da época	3,12
	3ª Dia 10	Sopa de alho francês	Prato Principal	Pescada grelhada com salada de feijão-frade e arroz	Gelatina	4
			Dieta	Pescada grelhada com salada de feijão-frade e arroz	Gelatina	4
	4ª Dia 11	Creme de cenoura e feijão	Prato Principal	Cubos de frango estufado com ervilhas e cenoura guarnecido de arroz	Fruta da época	12
			Dieta	Cubos de frango cozido com ervilhas e cenoura guarnecido de arroz	Fruta da época	12
	5ª Dia 12	Sopa de feijão-verde	Prato Principal	Esparguete à bolonhesa com salada de tomate e alface	Fruta da época	1,3,12
			Dieta	Novilho cozido com macarronete e repolho	Fruta da época	1,3
	6ª Dia 13	Creme de couve-flor	Prato Principal	Bacalhau à Brás (batata, bacalhau, ovo)	Fruta da época	4
			Dieta	Lascas de bacalhau com batata cozida e couve branca	Fruta da época	4

NOTA: As ementas podem sofrer alterações por motivos de força maior.

Número de Ementa Semanal: 3

Semana		Sopa Principal			SOBREMESA	ALERGÉNIOS
16/03/2026 A 20/03/2026	2ª Dia 16	Sopa de legumes	Prato Principal	Bife de frango com macarrão, guarnecido de salada cenoura e tomate	Fruta da época	1,3,12
			Dieta	Bife de frango com macarrão, guarnecido de salada cenoura e tomate	Fruta da época	1,3,12
	3ª Dia 17	Sopa de espinafres	Prato Principal	Posta de pescada no forno com batata e salada de alface	Fruta da época	1,3,4
			Dieta	Posta de pescada cozida com batata e salada de alface	Fruta da época	4
	4ª Dia 18	Sopa de penca e feijão	Prato Principal	Lombo de porco assado com arroz de cenoura e salada de tomate	Fruta da época	12
			Dieta	Cubos de porco cozido com arroz de cenoura e coração	Fruta da época	
	5ª Dia 19	Sopa de lentilhas	Prato Principal	Rancho de carnes (porco, novilho) grão-de-bico e cenoura	Fruta da época	1,3,12
			Dieta	Costela de porco cozida com massa, grão-de-bico e cenoura	Fruta da época	
	6ª Dia 20	Sopa de couve-coração	Prato Principal	Salmão grelhado com batata e brócolos	logurte	1,3,4
			Dieta	Salmão grelhado com batata e brócolos	logurte	4

NOTA: As ementas podem sofrer alterações por motivos de força maior.

Número de Ementa Semanal: 4

Semana		Sopa Principal		PRATO PRINCIPAL	SOBREMESA	ALERGÉNIOS
23/03/2026 A 27/03/2026	2ª Dia 23	Sopa de legumes	Prato Principal	Tiras de peru com cogumelos e arroz	Fruta da época	12
			Dieta	Tiras de peru com cogumelos e arroz	Fruta da época	12
	3ª Dia 24	Creme de cenoura	Prato Principal	Bacalhau á gomes de sá (batata, bacalhau, salsa)	Gelatina	3,4
			Dieta	Bacalhau á gomes de sá (batata, bacalhau, salsa)	Gelatina	3,4
	4ª Dia 25	Sopa de feijão-verde	Prato Principal	Costeleta de porco grelhada com arroz e feijão preto	Fruta da época	12
			Dieta	Costeleta de porco grelhada com arroz e feijão preto	Fruta da época	12
	5ª Dia 26	Creme de alho francês	Prato Principal	Jardineira de novilho (batata, cenoura, ervilhas)	Fruta da época	12
			Dieta	Cubos de novilho cozidos com batata e ervilhas	Fruta da época	
	6ª Dia 27	Creme de cenoura	Prato Principal	Red-fish no forno com arroz e salada de alface	Fruta da época	1,3,4
			Dieta	Red-fish cozido com arroz e salada de alface	Fruta da época	

NOTA: As ementas podem sofrer alterações por motivos de força maior.