

Plano de Ementas de 16.03.2026 a 22.03.2026

	Almoço		Jantar
Segunda Feira	<p>Nabo – pescada^{2,4,14}</p> <p>Carapau grelhado com batata assada e feijão verde cozido^{2,4,12,14}</p> <p>Carapau grelhado com batata assada ao natural e feijão verde cozido^{2,4,12,14}</p> <p>Pera ou Pera cozida/assada</p>	<p>Sopa - Enriquecida Geral Ligeira</p> <p>Sobremesa</p>	<p>Nabo – frango</p> <p>Fusilli de frango com cenoura aos cubos e brócolos cozidos^{1,3,6,10,12}</p> <p>Fusilli de frango com cenoura aos cubos cozida^{1,3,6,10,12}</p> <p>Maçã ou Maçã cozida/assada</p>
Terça Feira	<p>Feijão Vermelho – pato e/ou frango</p> <p>Arroz de pato. Salada de alface e cenoura¹²</p> <p>Arroz de pato ao natural com cenoura e abóbora aos cubos cozidas¹²</p> <p>Laranja</p>	<p>Sopa - Enriquecida Geral Ligeira</p> <p>Sobremesa</p>	<p>Feijão Vermelho – abrótea^{2,4,14}</p> <p>Abrótea cozida com todos^{2,3,4,12,14}</p> <p>Abrótea cozida com batatas e alho-francês^{2,3,4,12,14}</p> <p>Banana</p>
Quarta Feira	<p>Couve Branca – migas^{2,4,14}</p> <p>Bacalhau no forno com batata e broa. Couve coração cozida^{1,2,4,12,14}</p> <p>Bacalhau no forno ao natural com batata e feijão verde cozidos^{4,2,12,14}</p> <p>Maçã ou Maçã cozida/assada</p>	<p>Sopa - Enriquecida Geral Ligeira</p> <p>Sobremesa</p>	<p>Couve Branca – porco e/ou vaca</p> <p>Arroz malandrinho de carnes. Salada de alface e tomate¹²</p> <p>Arroz malandrinho de carnes ao natural com cenoura às rodelas¹²</p> <p>Pera ou Pera cozida/assada</p>
Quinta-Feira	<p>Espinafres – frango</p> <p>Bife de frango grelhado com esparguete salteado^{1,3,6,10,12}. Salada de cenoura e milho</p> <p>Bife de frango grelhado com esparguete^{1,3,6,10,12}. Curgete e cenoura cozidos</p> <p>Aletria^{3,7,1,12,6,10}</p>	<p>Sopa - Enriquecida Geral</p> <p>Ligeira</p> <p>Sobremesa</p>	<p>Espinafres – pescada^{2,4,14}</p> <p>Cavala no forno com batata e grelos cozidos^{2,4,12,14}</p> <p>Cavala no forno ao natural com batata e feijão verde cozidos^{2,4,12,14}</p> <p>Maçã ou Maçã cozida/assada</p>
Sexta Feira	<p>Couve Coração – pescada^{2,4,12,14}</p> <p>Empadão de arroz de atum. Brócolos cozidos^{2,4,12,14,6}</p> <p>Pescada estufada com arroz e alho francês^{2,4,12,14}</p> <p>Tangerina</p>	<p>Sopa - Enriquecida Geral Ligeira</p> <p>Sobremesa</p>	<p>Couve Coração – filete de pescada^{2,4,14}</p> <p>Salada russa de filete de pescada^{3,2,4,12,14}</p> <p>Salada russa de filete de pescada (cenoura e feijão verde)^{2,4,12,14}</p> <p>Pera ou Pera cozida/assada</p>
Sábado	<p>Canja^{1,3,6,10,12} Legumes – porco</p> <p>Pá de porco assada c/ macarrão. Salada de alface, tomate e cebola^{12,1,3,6,10}</p> <p>Porco assado ao natural c/ macarrão e feijão verde cozido^{12,1,3,6,10}</p> <p>Kiwi</p>	<p>Sopa - Enriquecida Geral</p> <p>Ligeira</p> <p>Sobremesa</p>	<p>Legumes – abrótea^{2,4,14}</p> <p>Omelete com arroz de cenoura e salada de alface^{12,3}</p> <p>Abrótea estufada com arroz de cenoura e curgete aos cubos^{12,2,4,14}</p> <p>Maçã ou Maçã cozida/assada</p>
Domingo	<p>Agrião – porco</p> <p>Tronchos de porco no forno com batata e couve-lombarda salteada¹²</p> <p>Carne de porco estufada com batata, alho-francês e abóbora aos cubos¹²</p> <p>Gelatina</p>	<p>Sopa - Enriquecida Geral Ligeira</p> <p>Sobremesa</p>	<p>Agrião – pescada^{2,4,14}</p> <p>Pescada estufada c/ cotovelinhos e couve-flor cozida^{2,1,3,6,10,12,4,14}</p> <p>Pescada estufada c/ cotovelinhos e feijão verde cozido^{4,14,12}</p> <p>Pera ou Pera cozida/assada</p>

Nota: As dietas de textura modificada – dieta cremosa ou mole – advêm das dietas padrão geral ou ligeira, sofrendo, posteriormente, o processo de transformação/adaptação de consistência.

Em caso de alergia ou intolerância alimentar, avisar um profissional da Instituição. Alergénios Alimentares: 1. Cereais c/ glúten; 2. Crustáceos; 3. Ovo; 4. Peixe; 5. Amendoim; 6. Soja; 7. Leite; 8. Frutos de casca rijia; 9. Aipo; 10. Mostarda; 11. Sésamo; 12. Sulfitos; 13. Tremoço; 14. Moluscos. A ementa poderá sofrer alterações.