

2ª F	Sopa de legumes
01 Set	Medalhões de pescada no forno com broa, arroz seco e legumes salteados (brócolos e cenoura baby)
	1 peça de fruta
3ª F	Sopa de legumes
02 Set	Rancho de carnes (frango, porco, grão-de-bico, massa cotovelos, cenoura e repolho) salada de tomate
	1 peça de fruta
4ª F	Sopa de legumes
03 Set	Atum com salada russa (batata, ervilha, cenoura e feijão-verde) e alface
	1 peça de fruta/ mousse de oreo
5ª F	Sopa de legumes
04 Set	Macarronada de carne picada com salada de tomate e pepino
	1 peça de fruta
6ª F	Sopa de legumes
05 Set	Abrótea grelhada com arroz fresco de repolho e cenoura
	1 peça de fruta

2ª F	Sopa de legumes
08 Set	Almondegas estufadas em tomatada com massa esparguete e salada de pepino e cenoura
	1 peça de fruta
3ª F	Sopa de legumes
09 Set	Lulas recheadas (courgette e couve-flor) estufadas com arroz seco
	1 peça de fruta
4ª F	Sopa de legumes
10 Set	Jardineira de frango (batata estufada, ervilha, cenoura e feijão-verde)
	1 peça de fruta
5ª F	Sopa de legumes
11 Set	Pataniscas com arroz de feijão vermelho e salada de tomate e pepino
	1 peça de fruta
6ª F	Sopa de legumes
12 Set	Frango estufado com repolho, ervilhas, cenoura e massa cotovelos
	1 peça de fruta

2ª F	Sopa de legumes
15 Set	Douradinhos pescada no forno com arroz fresco de tomate e feijão-verde salteado
	1 peça de fruta
3ª F	Sopa de legumes
16 Set	Arroz à valenciana (frango, vitela, ervilha, cenoura) com salada de pepino e cenoura
	1 peça de fruta
4ª F	Sopa de legumes
17 Set	Lasanha de atum (alho-francês, cenoura, bechamel) com salada de alface e tomate
	1 peça de fruta
5ª F	Sopa de legumes
18 Set	Lombinhos de peru com jardineira de legumes (ervilha, cenoura) e batata cozida
	1 peça de fruta
6ª F	Sopa de legumes
19 Set	Arroz malandrinho de peixe (pescada, tamboril, lulas, pimentos, tomate e salsa) com feijão-verde
	1 peça de fruta



2ª F Sopa de legumes

22 Set Costeleta grelhada com batata a murro e grelos salteados

1 peça de fruta

3ª F Sopa de legumes

23 Set Salada de atum com feijão-frade, ovo cozido, molho verde, arroz branco e salada de pepino e tomate

1 peça de fruta

4ª F Sopa de legumes

24 Set Vitela estufada com massa espiral, repolho, cenoura e salada de alface

1 peça de fruta/ Leite-creme

5ª F Sopa de legumes

25 Set Filete de pescada no forno com arroz fresco de legumes (cenoura e brócolos)

1 peça de fruta

6ª F Sopa de legumes

26 Set Frango à brás (ovo, batata palitos, alho-francês) com salada de pepino e tomate

1 peça de fruta



2ª F Sopa de legumes

29 Set Paloco à gomes de sá (ovo cozido às rodelas, batata, cabolada, salsa)

1 peça de fruta

3ª F Sopa de legumes

30 Set Esparguete à bolonhesa (carne picada, alho-francês, cenoura) com salada de alface

1 peça de fruta

Alimentos da época



Nota:

- Este plano de ementas poderá ser alterado por motivos imprevistos;
- A definição do tipo de sopa e a peça de fruta é feita semanalmente, consoante a época;
- As peças de fruta são apresentadas no mínimo com duas variedades;
- Este plano de ementas foi elaborado com base na "Proposta de ferramenta de avaliação qualitativa de ementas destinadas a idosos" do PNPAS da Direção-Geral da Saúde.

Plano de Ementas



Setembro 2025

Margarida Apolinário
Nutricionista
5566N