

Plano de Ementas Semanal

Setembro 2025

Refeição		Segunda-feira (01/09)	Terça-feira (02/09)	Quarta-feira (03/09)	Quinta-feira (04/09)	Sexta-feira (05/09)	Sábado (06/09)	Domingo (07/09)
Sopa		Feijão-verde	Saboia	Coração	Alho-francês	Creme de abóbora	Brócolos	Creme de legumes
Almoço	Prato geral	Medalhões de pescada no forno com broa, arroz seco e legumes salteados (brócolos e cenoura baby)	Rancho de carnes (frango, porco, grão-de-bico, massa cotovelos, cenoura e repolho) salada de tomate	Atum com salada russa (batata, ervilha, cenoura e feijão-verde) e alface	Macarronada de carne picada com salada de tomate e pepino	Abrótea grelhada com arroz fresco de repolho e cenoura	Peru assado com massa fusilli (tomate e cenoura) e salada de cenoura e pepino	Vitela assada com batata assada, arroz seco e salada de tomate e alface
	Jantar	Tortilha à espanhola (batata, fiambre, ovo, cebola) com salada de alface e cenoura raspada	Lombinhos de salmão grelhados com arroz fresco de nabiças	Strogonoff de peru com cogumelos, massa laços e salada de alface e tomate	Bolinhos de bacalhau com arroz de feijão-vermelho e salada de tomate e pepino	Perna de frango assada com batata assada e legumes salteados (cenoura baby e repolho)	Pescada à gomes de sá com salada de alface e cenoura raspada	Bifinho de frango grelhado, arroz fresco de tomate e legumes salteados (brócolos e repolho)
Sobremesa		Nectarina/Pera	Pera/Maçã	Mousse de Oreo/Pera	Banana/Maçã	Melão/Pera	Laranja/Maçã	Pera bêbada/Maçã

NOTA: Esta ementa poderá sofrer alterações por motivos imprevistos e/ou consoante as especificações do utente.
 Diariamente estará disponível fruta cozida.
 Diariamente estará disponível pão de milho (broa).

Atenção: A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias, ou produtos, e seus derivados: cereais que contém glúten, ovos, peixes, amendoins, soja, leite, aipo, dióxido de enxofre e sulfitos, moluscos, frutos de casca rija, mostarda, sementes de sésamo e tremçoço.

Elaborado por:
 Margarida Apolinário
 Nutricionista nº 5566N

Plano de Ementas Semanal Setembro 2025

Refeição		Segunda-feira (08/09)	Terça-feira (09/09)	Quarta-feira (10/09)	Quinta-feira (11/09)	Sexta-feira (12/09)	Sábado (13/09)	Domingo (14/09)
Sopa		Couve-flor	Saboia	Espinafres	Coração	Creme de cenoura	Ervilhas	Creme de legumes
Almoço	Prato geral	Almondegas estufadas em tomatada com massa esparguete e salada de cenoura e pepino	Lulas recheadas (courgette e couve-flor) estufadas com arroz seco	Jardineira de frango (batata estufada, ervilha, cenoura e feijão-verde)	Pataniscas com arroz de feijão vermelho e salada de tomate e pepino	Frango estufado com repolho, ervilhas, cenoura e massa cotovelos	Empadão de salmão (puré de batata, tomate, cebola) com feijão-verde	Lombo assado com abacaxi, batata assada, arroz branco e salada de alface e tomate
		Pescada cozida com todos (ovo, cenoura, repolho e batata)	Rojões com arroz branco e salada de alface, tomate e cebola	Feijoada de peixe (pescada, pota, delícias do mar, feijão branco) com arroz branco e juliana de legumes (repolho e cenoura)	Bifinho de peru grelhado, ovo estrelado e arroz de cenoura com salada de alface e cenoura	Robalo no forno com batata cozida e legumes salteados (brócolos e cenoura baby)	Panados de frango no forno com massa cotovelos e salada de alface e cenoura raspada	Omelete de queijo e fiambre com arroz seco de cenoura e salada de pepino e tomate
Sobremesa		Nectarina/Maçã	Melancia/Pera	Laranja/Maçã	Banana/Pera	Melão/Maçã	Maçã/Pera	Aletria/Maçã

NOTA: Esta ementa poderá sofrer alterações por motivos imprevistos e/ou consoante as especificações do utente.

Diariamente estará disponível fruta cozida.

Diariamente estará disponível pão de milho (broa).

Atenção: A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias, ou produtos, e seus derivados: cereais que contém glúten, ovos, peixes, amendoins, soja, leite, aipo, dióxido de enxofre e sulfitos, moluscos, frutos de casca rija, mostarda, sementes de sésamo e tremçoço.

Elaborado por:
Margarida Apolinário
Nutricionista nº 5566N

Plano de Ementas Semanal

Setembro 2025

Refeição	Segunda-feira (15/09)	Terça-feira (16/09)	Quarta-feira (17/09)	Quinta-feira (18/09)	Sexta-feira (19/09)	Sábado (20/09)	Domingo (21/09)
Sopa	Brócolos	Coração	Alho-francês	Nabo	Creme de abóbora	Feijão-verde	Creme de legumes
Almoço	Douradinhos de pescada no forno com arroz fresco de tomate e feijão-verde salteado	Arroz à valenciana (frango, vitela, ervilha, cenoura) com salada de pepino e cenoura	Lasanha de atum (alho-francês, cenoura, bechamel) com salada de alface e tomate	Lombinhos de peru com jardineira de legumes (ervilha, cenoura) e batata cozida	Arroz malandrinho de peixe (pescada, tamboril, lulas, pimentos, tomate e salsa) com feijão-verde	Feijoada à transmontana (frango, vitela, feijão vermelho, repolho e cenoura) com arroz branco	Frango assado com batata assada, arroz seco e salada de alface e tomate
Jantar	Peito de frango gratinado com queijo, molho de tomate, arroz branco e salada de alface, cenoura e couve-roxa	Abrótea no forno com cebolada, pimentos, batata estufada e jardineira de legumes	Costeletas de porco assadas com cebolada, arroz branco e salada de pepino e cenoura	Paloco com broa, batata às rodelas, ovo cozido e grelos salteados	Moelas com arroz branco e salada de cenoura e alface	Polvo à lagareiro com batatas a murro e salada de pepino e cenoura	Coelho estufado em vinha de alhos, arroz branco e salada de alface
Sobremesa	Nectarina/Pera	Pera/Maçã	Melancia/Pera	Laranja/Maçã	Maçã/Pera	Melão/Maçã	Mousse de ananás/Pera

NOTA: Esta ementa poderá sofrer alterações por motivos imprevistos e/ou consoante as especificações do utente.
Diariamente estará disponível fruta cozida.
Diariamente estará disponível pão de milho (broa).

Atenção: A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias, ou produtos, e seus derivados: cereais que contém glúten, ovos, peixes, amendoins, soja, leite, aipo, dióxido de enxofre e sulfitos, moluscos, frutos de casca rija, mostarda, sementes de sésamo e tremçoço.

Elaborado por:
Margarida Apolinário
Nutricionista nº 5566N

Plano de Ementas Semanal Setembro 2025

Refeição	Segunda-feira (22/09)	Terça-feira (23/09)	Quarta-feira (24/09)	Quinta-feira (25/09)	Sexta-feira (26/09)	Sábado (27/09)	Domingo (28/09)
Sopa	Ervilha	Saboia	Espinafres	Alho-francês	Creme de cenoura	Couve-flor	Creme de legumes
Almoço	Costeleta grelhada com batata a murro e grelos salteados	Salada de atum com feijão-frade, ovo cozido, molho verde, arroz branco e salada de pepino e tomate	Vitela estufada com massa espiral, repolho, cenoura e salada de alface	Filete de pescada no forno com arroz fresco de legumes (cenoura e brócolos)	Frango à brás (ovo, batata palitos, alho-francês) com salada de pepino e tomate	Abrotéa grelhada com arroz fresco de feijão e legumes salteados (feijão-verde e cenoura)	Dobrada (frango, chouriça, feijão branco, repolho e cenoura) com arroz branco
Jantar	Dourada assada com arroz fresco de tomate, salada de alface	Jardineira de porco (ervilha, cenoura e feijão-verde) com batata cozida	Lulas estufadas (tomate, pimentos, cenoura) com arroz branco e couve-flor	Strogonoff de peru com cogumelos, massa macarrão e salada de alface e tomate	Salmão grelhado com arroz fresco de couve de bruxelas e cenoura	Ovos rotos (batata, fiambre, ovos, salsa, cebola) com salada de alface	Raia no forno com arroz fresco de legumes (brócolos e cenoura baby)
Sobremesa	Pera/Maçã	Laranja/Pera	Leite-creme/Maçã	Banana/Pera	Melão/Maçã	Maçã/Pera	Pudim/Maçã

NOTA: Esta ementa poderá sofrer alterações por motivos imprevistos e/ou consoante as especificações do utente.
Diariamente estará disponível fruta cozida.
Diariamente estará disponível pão de milho (broa).

Atenção: A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias, ou produtos, e seus derivados: cereais que contém glúten, ovos, peixes, amendoins, soja, leite, aipo, dióxido de enxofre e sulfitos, moluscos, frutos de casca rija, mostarda, sementes de sésamo e tremçoço.

Elaborado por:
Margarida Apolinário
Nutricionista nº 5566N

Plano de Ementas Semanal

Setembro 2025

Refeição	Segunda-feira (29/09)	Terça-feira (30/09)	Quarta-feira (01/10)	Quinta-feira (02/10)	Sexta-feira (03/10)	Sábado (04/10)	Domingo (05/10)
Sopa	Feijão-verde	Coração	Saboia	Nabo	Creme de abóbora	Brócolos	Creme de legumes
Almoço	Prato geral	Paloco à gomes de sá (ovo cozido às rodelas, batata, cebolada, salsa) com feijão-verde	Esparguete à bolonesa (carne picada, alho-francês, cenoura) com salada de alface	Filetes de pescada com salada russa (batata, ervilha, cenoura e feijão-verde, maionese) e pepino	Perna de frango assada com batata assada e legumes salteados (cenoura baby e repolho)	Medalhões de pescada em tomatada c/ batata estufada e salada de alface e pepino	Alheira no forno com arroz fresco de nabijas e cenoura
Jantar	Prato geral	Estufado de frango com cenoura rodelas, grão-de-bico, massa cotovelos e repolho	Pescada gratinada no forno (batata, cebola, courgette, cenoura baby e molho branco)	Arroz à valenciana (frango, vitela, ervilha, cenoura) com salada de pepino e cenoura	Filete de bacalhau c/ broa no forno com arroz fresco de tomate e legumes salteados (brócolos e cenoura)	Vitela estufada com cenoura, massa macarrão e salada de tomate e cenoura	Filete de red-fish no forno em tomatada com batata à espanhola e feijão-verde
Sobremesa	Maçã/ Pera	Melancia/Maçã	Laranja/Pera	Pera/Maçã	Melão/Pera	Banana/Maçã	Bolo de bolacha/Pera

NOTA: Esta ementa poderá sofrer alterações por motivos imprevistos e/ou consoante as especificações do utente.
Diariamente estará disponível fruta cozida.
Diariamente estará disponível pão de milho (broa).

Atenção: A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias, ou produtos, e seus derivados: cereais que contém glúten, ovos, peixes, amendoins, soja, leite, aipo, dióxido de enxofre e sulfitos, moluscos, frutos de casca rija, mostarda, sementes de sésamo e tremçoço.

Elaborado por:
Margarida Apolinário
Nutricionista nº 5566N