

Plano de Ementas Semanal Outubro 2025

| Refeição | Segunda-feira (06/10) | Terça-feira (07/10) | Quarta-feira (08/10) | Quinta-feira (09/10) | Sexta-feira (10/10) | Sábado (11/10) | Domingo (12/10) |
|------------------------------|--|--|---|---|--|--|--|
| Sopa | Couve-flor | Coração | Espinafres | Alho-francês | Creme de cenoura | Feijão-verde | Creme de legumes |
| Almoço <i>Prato geral</i> | Almondegas estufadas em tomatada com massa esparguete e salada de pepino e cenoura | Pescada cozida com todos (batata, ovo, couve penca, cenoura) | Frango estufado com cenoura, repolho, massa laços e salada de alface | Pescada no forno com broa, batata a murro e legumes salteados (brócolos e cenoura baby) | Arroz de carnes (pato, porco, pernil chouriça) com salada de alface e tomate | Sardinha assada com batata cozida e salada de cenoura e pepino | Vitela assada com batata assada, arroz seco e salada de pepino e alface |
| | Jantar <i>Prato geral</i> | Arroz fresco de bacalhau (pimentos) com juliana de legumes (repolho e cenoura) | Costeleta de porco no forno com cebolada, arroz seco de cenoura e salada de tomate e pepino | Bolinhos de bacalhau, arroz fresco de tomate e salada de tomate e cenoura raspada | Peru estufado com grão-de-bico, chouriça, cenoura, repolho e massa espiral | Lombinhos de salmão grelhados com batata cozida e espinafres salteados | Panados no forno com arroz de feijão vermelho e salada de tomate e cenoura |
| Sobremesa | Laranja/Maçã | Melão/Pera | Mousse de chocolate /Maçã | Banana/Pera | Pera/Maçã | Abacaxi/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.

Plano de Ementas Semanal Outubro 2025

| Refeição | Segunda-feira (13/10) | Terça-feira (14/10) | Quarta-feira (15/10) | Quinta-feira (16/10) | Sexta-feira (17/10) | Sábado (18/10) | Domingo (19/10) |
|-----------|--------------------------|--|--|---|---|--|--|
| Sopa | Brócolos | Saboia | Alho-francês | Nabo | Creme de abóbora | Ervilhas | Creme de legumes |
| Almoço | Prato geral | Salada de atum com feijão-frade, ovo cozido, molho verde, arroz branco e salada de pepino e tomate | Peito de frango no forno com tomate, queijo, massa fusilli e legumes salteados (brócolos e cenoura baby) | Pataniscas com arroz de feijão vermelho e salada de alface e cenoura | Strogonoff de peru com cogumelos, massa esparguete e legumes salteados (feijão-verde e cenoura) | Abrótea grelhada com molho verde (cebola e salsa), batata cozida e salada de pepino e tomate | Bacalhau recheado com batata frita, arroz branco e salada de alface e tomate |
| | | Prato geral | Lombinhos de peru estufados com jardineira de legumes, massa espiral e salada de alface | Filete de red-fish no forno em tomatada com batata à espanhola e feijão-verde | Bifinho de peru grelhado, ovo estrelado, massa macarrão e salada de alface e pepino | Filete de pescada no forno com arroz fresco de legumes (cenoura e coração) | Croquetes de carne no forno com arroz fresco de nabiças e salada de alface |
| Jantar | Prato geral | Clementina/Pera | Pera/Maçã | Banana/Pera | Laranja/Maçã | Maçã/Pera | Pera/Maçã |
| Sobremesa | | | | | | | Arroz à valenciana (frango, vitela, ervilha, cenoura) com salada de pepino e cenoura |
| | | | | | | | Crumble de maçã/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).

Plano de Ementas Semanal Outubro 2025

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,

| Refeição | Segunda-feira (20/10) | Terça-feira (21/10) | Quarta-feira (22/10) | Quinta-feira (23/10) | Sexta-feira (24/10) | Sábado (25/10) | Domingo (26/10) | |
|-----------|--------------------------|---|---|--|--|--|--|--|
| Sopa | Feijão-verde | Coração | Espinafres | Saboia | Creme de cenoura | Couve-flor | Creme de legumes | |
| Almoço | Prato geral | Costeleta de porco grelhada com cebolada, arroz fresco de repolho e salada de tomate e pepino | Atum com salada russa (batata, ervilha, cenoura e feijão-verde, ovo) e alface | Peru estufado com grão-de-bico, chouriça, cenoura, repolho e e massa cotovelos | Paloco à gomes de sá (ovo cozido às rodelas, batata, cebolada, salsa) com feijão-verde | Bifinho de frango grelhado, arroz fresco de tomate e salada de alface e pepino | Pescada no forno com batata cozida e legumes cozidos (cenoura e couve coração) | Lombo assado com abacaxi, batata assada, arroz branco e salada de alface e tomate |
| | | Prato geral | Filete de bacalhau no forno com batata a murro e grelos salteados | Coto de frango estufado com cenoura, repolho, massa laços e salada de alface | Abrótea no forno com cebolada, pimentos, batata estufada e jardineira de legumes | Vitela estufada com cenoura, massa macarrão e salada de tomate e cenoura | Lulas estufadas com batata, ervilhas, cenoura e couve-flor | Bifanas estufadas com arroz branco e salada de cenoura e pepino |
| Sobremesa | Melão/Maçã | Maçã/Pera | Mousse ananás/Maçã | Banana/Pera | Pera/Maçã | Laranja/Pera | Bolo de noz/Maçã | |

moluscos, frutos de casca rija, mostarda, sementes de sésamo e tremoço.

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).

Plano de Ementas Semanal

Outubro 2025

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,

| Refeição | Segunda-feira (27/10) | Terça-feira (28/10) | Quarta-feira (29/10) | Quinta-feira (30/10) | Sexta-feira (31/10) | Sábado (01/11) | Domingo (02/11) | |
|-----------|--------------------------|--|--|---|--|--|---|---|
| Sopa | Ervilha | Coração | Alho-francês | Nabo | Brócolos | Couve-flor | Creme de legumes | |
| Almoço | Prato geral | Douradinhos pescada no forno com arroz de tomate e feijão-verde salteado | Vitela estufada com massa espiral, repolho, cenoura e salada de alface | Bacalhau à brás (ovo, batata palitos, alho-francês) com salada de tomate e pepino | Macarronada de carne picada com legumes salteados (repolho e cenoura baby) | Pescada gratinada no forno (batata, cebola, curgete, cenoura cubos e molho branco) | Frango assado com batata assada, arroz seco e salada de alface e tomate | Dobrada (frango, chouriça, feijão branco, repolho e cenoura) com arroz branco |
| | | Jantar | Prato geral | Lombinhos de peru com jardineira de legumes (ervilha, cenoura) e batata cozida | Ovos recheados com atum, arroz seco de cenoura e legumes salteados (brócolos e cenoura baby) | Alheira no forno com arroz fresco de nabiças e cenoura | Robalo no forno com batata assada e salada de tomate e pepino | Moelas com arroz branco e salada de alface e cenoura |
| Sobremesa | Maçã/Pera | Laranja/Maçã | Banana/Pera | Pera/Maçã | Clementina/Pera | Abacaxi e Uvas /Maçã | Bolo de bolacha/Pera | |

moluscos, frutos de casca rija, mostarda, sementes de sésamo e tremoço

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).

Plano de Ementas Semanal Outubro 2025

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 tremoço.