

Plano de Ementas Semanal

Novembro 2025

Refeição		Segunda-feira (03/11)	Terça-feira (04/11)	Quarta-feira (05/11)	Quinta-feira (06/11)	Sexta-feira (07/11)	Sábado (08/11)	Domingo (09/11)
Sopa		Brócolos	Saboia	Espinafres	Alho-francês	Creme de cenoura	Creme de legumes	Canja
Almoço	Prato geral	Almondegas estufadas em tomatada com massa esparguete e salada de tomate e pepino	Pescada cozida com todos (batata, ovo, couve penca, cenoura) com cebolada e pimentos	Peru estufado com massa fussili (tomate e cenoura, couve coração, ervilhas) e salada de alface	Paloco à gomes de sá (ovo cozido às rodelas, batata, cebolada, salsa) com feijão-verde	Arroz à valenciana (frango, vitela, ervilha, cenoura) com salada de pepino e cenoura	Salmão grelhado, batata cozida com feijão-verde salteado	Frango assado com batata assada, arroz seco e salada de alface e tomate
		Filete de bacalhau no forno com broa com batata a murro e grelos salteados	Strogonoff de porco com cogumelos, arroz seco e salada de tomate e pepino	Lombinhos estufados em tomatada com batata cozida e legumes cozidos (cenoura e repolho)	Peito de frango no forno com tomate, queijo, massa laços e legumes salteados (cenoura baby e brócolos)	Bolinhos de bacalhau com arroz fresco de tomate e repolho	Vitela estufada com jardineira de legumes e massa macarrão	Arroz fresco de tamboril com brócolos e cenoura
Sobremesa		Laranja/Maçã	Maçã/Pera	Gelatina/Maçã	Banana/Pera	Pera/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.

Plano de Ementas Semanal

Novembro 2025

Refeição	Segunda-feira (10/11)	Terça-feira (11/11)	Quarta-feira (12/11)	Quinta-feira (13/11)	Sexta-feira (14/11)	Sábado (15/11)	Domingo (16/11)
Sopa	Couve-flor	Coração	Nabo c/ feijão	Espinafres	Creme de abóbora	Ervilha	Creme de legumes
Almoço	Salada de atum com feijão-frade, ovo cozido, molho verde, arroz branco e salada de pepino e tomate	Rojões com arroz branco e grelos salteados	Filetes de pescada com salada russa (batata, ervilha, cenoura e feijão-verde, maionese) e tomate	Coto de frango assado com arroz seco de cenoura e salada de pepino e tomate	Lasanha de atum com salada de alface e pepino	Alheira com batata a murro e nabiças salteadas	Bacalhau recheado com batata frita, arroz branco e salada de alface
Jantar	Favas à camponesa com chouriça, ovos escalfados, arroz branco 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 tomate e cenoura	Sardinha assada com batata cozida, molho verde e pimentos salteados	Rissóis de carne com arroz seco de cenoura e salada de tomate e pepino	Pescada cozida com todos (batata, ovo, couve penca, cenoura)	Croquetes de carne no forno com arroz fresco de nabiças e salada de tomate
Sobremesa	Clementina/Maçã	Leite-creme/Pera	Pera/Maçã	Banana/Pera	Laranja/Maçã	Maçã/Pera	Rabanadas/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

Novembro 2025

Refeição		Segunda-feira (17/11)	Terça-feira (18/11)	Quarta-feira (19/11)	Quinta-feira (20/11)	Sexta-feira (21/11)	Sábado (22/11)	Domingo (23/11)
Sopa		Ervilha	Saboia	Nabiças	Alho-francês	Creme de cenoura	Feijão-verde	Creme de legumes
Almoço	Prato geral	Costeleta grelhada com cebolada e pimentos, arroz fresco de repolho e cenoura	Red-fish com batata à espanhola e juliana de legumes	Peito de frango no forno com tomate, queijo, massa fusilli e legumes salteados (cenoura baby e brócolos)	Medalhões de pescada no forno com broa, arroz fresco de tomate e repolho e salada de alface	Rancho de carnes (frango, porco, grão-de-bico, massa cotovelos, cenoura e repolho) salada de tomate	Sardinhas fritas com arroz de feijão vermelho e legumes salteados (cenoura e curgete)	Vitela assada com batata assada, arroz seco e salada de tomate e alface
	Jantar	Abrotea no forno com cebolada, pimentos, batata estufada e jardineira de legumes	Alheira no forno com arroz fresco de tomate e espinafres salteados	Salada de paloco c/grão de bico, batata cozida, ovo e salada de alface	Panados no forno com arroz de cenoura e salada de pepino e cenoura	Pota à lagareiro com batata a murro e feijão-verde salteado	Moelas com arroaz branco e salada de pepino e cenoura	Filete de salmão no forno com batata cozida, penca e cenoura cozida
Sobremesa		Laranja/Pera	Pera/Maçã	Maçã/Pera	Banana/Maçã	Clementina/Pera	Pera/Maçã	Pera bêbada/Pera

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

Novembro 2025

Refeição		Segunda-feira (24/11)	Terça-feira (25/11)	Quarta-feira (26/11)	Quinta-feira (27/10)	Sexta-feira (28/10)	Sábado (29/11)	Domingo (30/11)
Sopa		Feijão-verde	Couve coração	Nabo	Alho-francês	Creme de abóbora	Brócolos	Creme de legumes
Almoço	Prato geral	Douradinhos de pescada no forno com arroz seco e legumes salteados (brócolos e cenoura baby)	Strogonoff de porco com cogumelos, massa espiral e salada de tomate e pepino	Pataniscas com arroz de feijão preto e salada de alface e cenoura	Coto de frango assado com arroz seco de cenoura e legumes salteados (brócolos e cenoura baby)	Pescada cozida com todos (batata, ovo, couve penca, cenoura)	Bifanas com arroz seco e salada de alface	Lombo assado com abacaxi, batata assada, arroz branco e salada de alface e tomate
	Jantar	Frango à brás (ovo, batata palitos, alho-francês) com salada de pepino e tomate	Filete de pescada no forno com arroz fresco de legumes (cenoura e coração)	Mcarronada de carne picada com salada de tomate e pepino	Robalo no forno com batata assada e salada de alface e pepino	Coelho estufado em vinha de alhos com arroz seco e salada de tomate e alface	Lulas estufadas com batata, ervilha, cenoura e couve-flor	Bifinho de peru grelhado com massa espiral e legumes salteados (brócolos e cenoura baby)
Sobremesa		Pera/Maçã	Maçã/Pera	Clementina/Maçã	Banana/Pera	Laranja/Maçã	Maçã/Pera	Leite creme/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 tremoço.

Elaborado por:
 Margarida Apolinário
 Nutricionista nº 5566N