

DIA		Plano Semanal de Ementa	Kcal
2ª FEIRA	Sopa	Hortalíça	
03-05-2021	Prato	Febras de alhinho com arroz de cenoura e salada mista	
Sobremesa		Fruta da época	
3ª FEIRA	Sopa	Puré de legumes	
04-05-2021	Prato	Paloco gratinado com cenoura ralada e salada mista	
Sobremesa		Fruta da época	
4ª FEIRA	Sopa	Alho francês	
05-05-2021	Prato	Carne de porco estufada com massa macarronete, cenoura e couve	
Sobremesa		Fruta da época	
5ª FEIRA	Sopa	Cenoura com couve portuguesa	
06-05-2021	Prato	Pescada cozida com batata, legumes e ovo	
Sobremesa		Fruta da época / doce	
6ª FEIRA	Sopa	Feijão catarino com lombardo	
07-05-2021	Prato	Arroz de açafrao com ervilhas, carne de porco e salada mista	
Sobremesa		Fruta da época	

Nota: A ementa poderá ser alterada por motivos imprevistos



DIA		Plano Semanal de Ementa	Kcal
2ª FEIRA	Sopa	Abóbora com massinhas	
10-05-2021	Prato	Croquetes de vitela com arroz de cenoura e salada mista	
Sobremesa		Fruta da época	
3ª FEIRA	Sopa	Nabiça	
11-05-2021	Prato	Saladinha de atum com batatas e legumes	
Sobremesa		Fruta da época	
4ª FEIRA	Sopa	Lombardo e cenoura (juliana)	
12-05-2021	Prato	Carne de porco estufada com cenoura, arroz e salada mista	
Sobremesa		Fruta da época	
5ª FEIRA	Sopa	Creme de favas com coentros	
13-05-2021	Prato	Massinha de peixe (velheiro) com ervilhas e salada mista	
Sobremesa		Fruta da época / doce	
6ª FEIRA	Sopa	Repolho	
14-05-2021	Prato	Perninha de frango com arroz e salada mista	
Sobremesa		Fruta da época	

Nota: A ementa poderá ser alterada por motivos imprevistos



DIA		Plano Semanal de Ementa	Kcal
2ª FEIRA	Sopa	Hortalíça	
17-05-2021	Prato	Febra grelhada com molho de coentros, arroz branco e salada mista	
Sobremesa		Fruta da época	
3ª FEIRA	Sopa	Cenoura com feijão verde	
18-05-2021	Prato	Bacalhau com natas e salada mista	
Sobremesa		Fruta da época	
4ª FEIRA	Sopa	Alho francês	
19-05-2021	Prato	Carne guisada com massa macarronete, feijão, lombardo e cenoura	
Sobremesa		Fruta da época	
5ª FEIRA	Sopa	Feijão branco com couve lombarda	
20-05-2021	Prato	Pescada com batata, feijão verde, milho e cenoura	
Sobremesa		Fruta da época / doce	
6ª FEIRA	Sopa	Agrião	
21-05-2021	Prato	Arroz de frango no forno com salada mista	
Sobremesa		Fruta da época	

Nota: A ementa poderá ser alterada por motivos imprevistos



DIA		Plano Semanal de Ementa	Kcal
2ª FEIRA	Sopa	Abobora com massínhas	
24-01-2021	Prato	Hamburguer vaca no forno com esparguete e salada mista	
Sobremesa		Fruta da época	
3ª FEIRA	Sopa	Alho francês	
25-01-2021	Prato	Empadão (arroz) de atum com salada mista	
Sobremesa		Fruta da época	
4ª FEIRA	Sopa	Feijão branco com couve lombardo	
26-01-2021	Prato	Perninha de frango assada com puré de batata e legumes salteados	
Sobremesa		Fruta da época	
5ª FEIRA	Sopa	Crema de espinafres	
27-01-2021	Prato	Tesourinhos no forno com salada camponesa	
Sobremesa		Fruta da época / doce	
6ª FEIRA	Sopa	Legumes	
28-01-2021	Prato	Arroz de açafraão com ervilhas, carne de porco e salada mista	
Sobremesa		Fruta da época	

Nota: A ementa poderá ser alterada por motivos imprevistos



DIA		Plano Semanal de Ementa	Kcal
2ª FEIRA	Sopa	Repolho	
31-05-2021	Prato	Bife de porco grelhado com molho de coentros, arroz branco e salada mista	
Sobremesa		Fruta da época	
3ª FEIRA	Sopa		
01-06-2021	Prato		
Sobremesa			
4ª FEIRA	Sopa		
02-06-2021	Prato		
Sobremesa			
5ª FEIRA	Sopa		
03-06-2021	Prato		
Sobremesa			
6ª FEIRA	Sopa		
04-06-2021	Prato		
Sobremesa			

Nota: A ementa poderá ser alterada por motivos imprevistos

