



# EMENTA SEMANAL

## 15 A 21 DE JUNHO DE 2026



ELABORADO PELAS NUTRICIONISTAS

JOÃO CAREPA 3446N

		2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira	Sábado	Domingo
ALMOÇO	Sopa	Cenoura	Alho francês	Coentros	Feijão e couve coração	Espinafres	Legumes	Abóbora
	Geral	Costeletas à salsicheiro com arroz de cenoura e salada <sup>1,6,12</sup>	Empadão de atum com salada mista <sup>4</sup>	Iscas à portuguesa com batata cozida e salada mista <sup>12</sup>	Paloco à Espiritual com salada mista <sup>1,4,7</sup>	Cubos de porco à xadrez (cenoura, brócolos, pimentos, molho de soja) com arroz branco <sup>6</sup>	Filetes de pescada no forno com batata e grelos salteados <sup>4</sup>	Perninhas de frango assadas com massa e salada mista <sup>1,3,6,10,12</sup>
	Dieta	Bife de frango cozido com arroz e salada <sup>12</sup>	Peixe cozido com esmagado de batata e salada mista <sup>4</sup>	Tiras de frango estufadas com batata cozida e salada mista <sup>12</sup>	Salada de paloco com batata e legumes <sup>4</sup>	Cubos de peru estufados simples com arroz branco e cenoura <sup>1,3</sup>	Filetes de pescada no forno com batata e grelos cozidos <sup>4</sup>	Perninhas de frango assadas ao natural com massa e salada mista <sup>1,3,6,10,12</sup>
	Sobremesa	Melancia	Gelado <sup>1,7</sup>	Maçã	Laranja	Abacaxi	Melancia	Leite creme <sup>1,3,7</sup>
JANTAR	Sopa	Cenoura	Alho francês	Canja <sup>1,3,6,10</sup> + Acompanhamento	Feijão e couve	Sopa de peixe <sup>1,3,4</sup>	Legumes	Abóbora
	Geral	Açorda de peixe com legumes <sup>1,2,3,4,14</sup>	Moelas estufadas com arroz branco e salada <sup>12</sup>		Esparguete à bolonhesa com salada mista <sup>1,3,6,10,12</sup>		Tortilha mista com salada de alface <sup>3</sup>	Pescada cozida com todos <sup>3,4</sup>
	Dieta	Peixe cozido com batata e legumes <sup>4</sup>	Perna de frango cozida com arroz branco e salada <sup>12</sup>		Picadinho simples com esparguete e salada mista <sup>1,3,6,10,12</sup>		Peito de Frango assado simples com arroz branco e legumes	Pescada cozida com todos <sup>3,4</sup>
	Sobremesa	Pera	Kiwi	Gelatina	Banana	Gelatina	Pera cozida	Maçã

As ementas expostas estão sujeitas a alterações por razões operacionais. Esta ementa pode conter alergénios de forma direta ou cruzada. A instituição dispõe de nutricionista para seguimento de casos específicos. Alergénios: 1 Glúten; 2 Crustáceos; 3 Ovo; 4 Peixe; 5 Amendoim; 6 Soja; 7 Leite; 8 Frutos de Casca Rija; 9 Aipo; 10 Mostarda; 11 Sésamo; 12 Sulfitos; 13 Tremoço; 14 Moluscos