



EMENTA SEMANAL

8 A 14 DE JUNHO DE 2026



ELABORADO PELAS NUTRICIONISTAS
JOÃO CAREPA 3446N



		2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira	Sábado	Domingo
ALMOÇO	Sopa	Feijão-verde	Caldo verde ^{6,12}	Primavera	Agrião	Creme de favas	Couve-flor	Cenoura
	Geral	Arroz de Peixe com marisco com salasa ^{2,4,14}	Hambúrguer de bovino com massa e legumes ^{1,3,6,10,12}	Solha Frita com arroz de tomate e salada mista ^{1,4}	Ervilhas com ovos escalfados ³	Pica Pau à Misericórdia com batata-doce assada e salada mista ¹²	Salada de atum com feijão frade, batata, cenoura, cebola e salsa ^{3,4}	Lombo de porco assado com laranja, massa e salada mista ^{1,3,6,10,12}
	Dieta	Arroz de peixe simples com salada mista ⁴	Hambúrguer de bovino grelhado com massa e legumes ^{1,3,6,10,12}	Solha no forno simples com arroz de cenoura e legumes cozidos ⁴	Frango cozido com arroz branco e salada mista ¹²	Pica Pau de Frango simples com batata-doce assada e salada mista ¹²	Peixe cozido com batata, cenoura e feijão verde ⁴	Cubos de frango ao natural com massa e salada mista ^{1,3,6,10,12}
	Sobremesa	Gelado ⁷	Melão	Pera	Melancia	Aletria ^{3,7}	Laranja	Abacaxi
JANTAR	Sopa	Canja ^{1,3,6,10} + Acompanhamento	Caldo verde ^{6,12}	Primavera	Sopa de peixe ⁴ + Acompanhamento	Espinafres	Sopa à Lavrador ^{1,3,6,12} + Acompanhamento	Cenoura
	Geral		Peixe espada grelhado com batata cozida e legumes ⁴	Jardineira de vaca ¹²		Massada de Pescada e Red Fish com legumes cozidos ^{1,3,4,6,10}		Omelete mista com arroz de ervilhas e salada mista ^{3,12}
	Dieta		Peixe espada grelhado com batata cozida e legumes ⁴	Cubos de vaca estufados simples com batata, feijão verde e ervilhas ¹²		Massada de pescada simples com legumes cozidos ^{1,3,4,6,10}		Pescada cozida ao natural com batata cozida e legumes ³
	Sobremesa	Maçã	Banana	Kiwi	Pera bêbeda	Maçã	Banana	Maçã

As ementas expostas estão sujeitas a alterações por razões operacionais. Esta ementa pode conter alérgenos 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