



EMENTA SEMANAL

05 A 11 DE OUTUBRO DE 2026



ELABORADO PELAS NUTRICIONISTAS
ANA CATARINA PEQUITO (5758N)

		2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira	Sábado	Domingo
ALMOÇO	Sopa	Cenoura	Espinafres	Feijão Verde	Juliana	Alho Francês	Agrião	Grelas
	Geral	Solha frita com arroz de feijão e salada mista ^{3,4,12}	Carne de porco à Primavera com puré de batata ^{7,12}	Meia desfeita de paloco com salada mista ^{2,3,4,12,14}	Almôndegas de tomatada com esparguete e salada mista ^{1,3,6,7,8,10,12}	Pescada cozida com batata, cenoura, couve e ovo cozido ^{3,4}	Frango assado com citrinos, massa e salada ^{1,6,10}	Caldeirada de peixe com salada ⁴
	Dieta	Solha no forno ao natural com arroz branco e salada ⁴	Bife de frango grelhado com massa e legumes cozidos ^{1,6,10}	Salada de paloco (batata, cenoura e brócolos) ^{2,4,14}	Almôndegas de novilho estufadas simples com esparguete e salada ^{1,3,6,7,8,10,12}	Pescada cozida com batata, cenoura, couve e ovo cozido ^{3,4}	Frango assado ao natural com massa e salada ^{1,6,10}	Pescada cozida com batata e legumes cozidos ⁴
	Sobremesa	Melão	Banana	Pera	Laranja	Abacaxi	Banana	Doce ^{1,3,6,7}
JANTAR	Sopa	Cenoura	Espinafres	Canja^{1,6,10+} Acompanhamento	Juliana	Alho Francês	Agrião	Grelas
	Geral	Macarronada de peru com cogumelos, milho e cenoura ^{1,6,10,12}	Red-fish no forno com arroz de grelos e salada ^{4,12}		Pescada à Lagareiro com batata assada e salada ⁴	Bifes de frango ao alinho com arroz de legumes ¹²	Empadão (arroz) com atum e salada mista ^{1,3,4,6,12}	Empadas de frango com arroz de cenoura e salada ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}
	Dieta	Macarronada de peru simples com cenoura cozida ^{1,6,10}	Red-fish no forno ao natural com arroz e salada ⁴		Pescada no forno ao natural com batata assada e salada ⁴	Bifes de frango ao grelhado com arroz de legumes	Pescada cozida com batata e cenoura cozida ⁴	Frango cozido com arroz de cenoura e salada
	Sobremesa	Pera	Maça assada	Gelatina	Kiwi	Maça	Kiwi	Pera

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. Alérgenos: 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