



EMENTA SEMANAL

12 A 18 DE OUTUBRO DE 2026



ELABORADO PELAS NUTRICIONISTAS
JOÃO CAREPA 3446N

		2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira	Sábado	Domingo
ALMOÇO	Sopa	Creme de cenoura	Ervilhas	Agrião	Feijão-verde	Alho francês	Brócolos	Caldo verde ^{6,12}
	Geral	Empadão de pescada com espinafres e salada mista ^{3,4,7}	Strogonoff de porco com arroz branco e salada mista ¹²	Carapauzinhos fritos com arroz de tomate e salada mista ^{1,3,4,12}	Salada de frango primavera com massa, milho, brócolos e cogumelos ^{1,3,6,10,12}	Bitoque de frango com ovo, batata frita e arroz branco com salada mista ¹²	Pescada cozida com todos ^{3,4}	Arroz de paloco malandrinho com legumes cozidos ⁴
	Dieta	Arroz de pescada com coentros e feijão-verde cozido ⁴	Tiras de frango estufadas simples com arroz e salada mista ¹²	Carapau grelhado com arroz branco e salada mista ⁴	Perna de frango cozida com massa e salada mista ^{1,3,6,10,12}	Bife de frango grelhado com arroz e salada mista ¹²	Pescada cozida com batata e legumes ⁴	Arroz de pescada simples com legumes cozidos ⁴
	Sobremesa	Pudim Flan ^{3,7,8}	Uva	Melão	Laranja	Salada de fruta	Maçã	Banana
JANTAR	Sopa	Creme de cenoura	Sopa de peixe ^{1,3,6,10} + Acompanhamento	Agrião	Feijão-verde	Sopa à Lavrador ^{1,3} + Acompanhamento	Brócolos	Caldo verde ^{6,12}
	Geral	Hambúrguer no forno com massa e salada ^{1,3,6,10,12}		Bifanas de cebolada com puré de batata e salada mista ^{7,12}	Salmão no forno com molho de limão, batatinha e brócolos cozidos ⁴		Filetes de pescada estufados com batata e espinafres cozidos ⁴	Tortilha à Espanhola com Salada mista ^{1,3,12}
	Dieta	Hambúrguer grelhado com massa e salada ^{1,3,6,10,12}		Frango cozido com arroz de cenoura e salada mista ¹²	Salmão no forno ao natural com batatinha e brócolos cozidos ⁴		Filetes de pescada estufados simples com batata e espinafres cozidos ⁴	Ovo mexido simples com arroz branco e salada mista ^{3,12}
	Sobremesa	Maçã	Gelatina	Pera	Maçã cozida	Abacaxi	Kiwi	Pera bêbeda

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 Tremço; 14 Moluscos