

SEMANA DE 17 A 23 DE NOVEMBRO DE 2025				
	PEQUENO-ALMOÇO	ALMOÇO	LANCHE	JANTAR
Segunda-feira 17/11/2025	Leite/Cereais c/ leite/Chá/Pão c/ fiambre	Sopa de curgete e alho francês Red Fish assado c/ arroz de cenoura e salada de alface Dieta: Red Fish assado ao natural c/ arroz de cenoura Fruta: Tangerina	Leite/Chá/logurte Pão c/ compota de fruta	Sopa de curgete e alho francês Bife estufado c/ batata e couve-flor cozida Dieta: Bife estufado ao natural c/ batata e couve-flor cozida Fruta: Pera
Terça-feira 18/11/2025	Leite/Cereais c/ leite/Chá/Pão c/ manteiga	Sopa de espinafres Esparguete à Bolonhesa e salada mista Dieta: Carne picada estufada ao natural c/ esparguete Fruta: Banana	Leite/Chá/logurte Pão c/ queijo	Sopa de espinafres Arroz de pescada c/ ervilhas Dieta: Arroz de pescada Fruta: Maçã assada
Quarta-feira 19/11/2025	Leite/Cereais c/ leite/Chá/Pão c/ fiambre	Sopa de legumes Salada de bacalhau c/ grão, ovo cozido e brócolos cozidos Dieta: Salada de bacalhau c/ batata e cenoura Fruta: Laranja	Leite/Chá/logurte Pão c/ manteiga	Sopa de legumes Massada de frango c/ cogumelos e legumes Dieta: Massada de frango ao natural Fruta: Pera cozida
Quinta-feira 20/11/2025	Leite/Cereais c/ leite/Chá/Pão c/ queijo	Sopa de feijão-verde Arroz à Valenciana e salada de alface Dieta: Arroz de carnes Fruta: Maçã vermelha	Leite/Chá/logurte Pão c/ compota de fruta	Sopa de feijão-verde Abrótea assada c/ batata e couve brócolos cozidos Dieta: Solha grelhada c/ batata cozida Sobremesa: Gelatina
Sexta-feira 21/11/2025	Leite/Cereais c/ leite/Chá/Pão c/ fiambre	Sopa Juliana Dourada assada c/ batata assada e grelos cozidos Dieta: Dourada assada ao natural c/ batata e cenoura cozida Fruta: Pera	Leite/Chá/logurte Pão c/ queijo	Sopa Juliana Coxa de peru estufada c/ legumes e massa penne cozida Dieta: Coxa de peru estufada ao natural c/ massa penne cozida Fruta: Maçã cozida
Sábado 22/11/2025	Leite/Cereais c/ leite/Chá/Pão c/ manteiga	Creme de cenoura c/ ervilhas Lombo de porco estufado c/ arroz branco e feijão-verde cozido Dieta: Lombo de porco estufado ao natural c/ arroz branco Fruta: Kiwi	Leite/Chá/logurte Pão c/ fiambre	Creme de cenoura c/ ervilhas Empadão de peixe c/ legumes Dieta: Empadão de peixe ao natural Fruta: Banana
Domingo 23/11/2025	Leite/Cereais c/ leite/Chá/Pão c/ queijo	Sopa de agrião e coentros Caldeirada de lulas c/ salada de alface e tomate Dieta: Abrótea cozida c/ batata e cenoura cozida Sobremesa: Gelatina	Leite/Chá/logurte Pão c/ marmelada	Sopa de agrião e coentros Frango assado c/ esparguete e legumes salteados Dieta: Frango assado ao natural c/ esparguete Fruta: Pera

OBS: Esta ementa poderá sofrer alterações.

A Diretora
Susana Esteves