

SEMANA DE 20 A 26 DE OUTUBRO DE 2025				
	PEQUENO-ALMOÇO	ALMOÇO	LANCHE	JANTAR
Segunda-feira 20/10/2025	Leite/Cereais c/ leite/Chá/Pão c/ fiambre	Sopa de legumes variados (s/ batata) Robalo no forno c/ arroz de cenoura e salada de alface Dieta: Robalo no forno ao natural c/ arroz de cenoura Fruta: Pera	Leite/Chá/logurte Pão c/ compota de fruta	Sopa de legumes variados (s/ batata) Empadão de carne c/ legumes couve-flor cozida Dieta: Empadão de carne ao natural Fruta: Maçã cozida
Terça-feira 21/10/2025	Leite/Cereais c/ leite/Chá/Pão c/ manteiga	Caldo verde Carne de porco à Alentejana e salada de alface e tomate Dieta: Carne cozida c/ batata e nabo cozido Fruta: Laranja	Leite/Chá/logurte Pão c/ queijo	Caldo verde Solha estufada c/ massa tricolor Dieta: Solha grelhada c/ massa tricolor Fruta: Pera
Quarta-feira 22/10/2025	Leite/Cereais c/ leite/Chá/Pão c/ fiambre	Sopa de alho francês e curgete Red Fish estufado c/ arroz de legumes Dieta: Red Fish estufado ao natural c/ arroz de cenoura Fruta: Maçã vermelha	Leite/Chá/logurte Pão c/ manteiga	Sopa de alho francês e curgete Coxa de frango assada c/ massa de cotovelos Dieta: Coxa de frango assada ao natural c/ massa de cotovelos Sobremesa: Gelatina
Quinta-feira 23/10/2025	Leite/Cereais c/ leite/Chá/Pão c/ queijo	Sopa de feijão-verde Cozido à Portuguesa Dieta: Cozido simples Fruta: Banana	Leite/Chá/logurte Pão c/ compota de fruta	Sopa de feijão-verde Massada de peixes e delícias do mar e salada de alface Dieta: Massada de peixes ao natural Fruta: Maçã Golden
Sexta-feira 24/10/2025	Leite/Cereais c/ leite/Chá/Pão c/ fiambre	Sopa cremosa de abóbora e espinafres (s/ batata) Lombos de pescada estufados c/ legumes e arroz de tomate Dieta: Lombos de pescada estufados ao natural c/ arroz branco e couve-flor cozida Fruta: Ameixa	Leite/Chá/logurte Pão c/ queijo	Sopa cremosa de abóbora e espinafres (s/ batata) Jardineira Dieta: Jardineira ao natural Fruta: Pera cozida
Sábado 25/10/2025	Leite/Cereais c/ leite/Chá/Pão c/ manteiga	Sopa Juliana Rancho Dieta: Coxa de peru estufada c/ arroz branco Fruta: Laranja	Leite/Chá/logurte Pão c/ fiambre	Sopa Juliana Ovos mexidos c/ fiambre, cogumelos, tomate e esparguete Dieta: Ovos mexidos c/ fiambre e esparguete Fruta: Banana
Domingo 26/10/2025	Leite/Cereais c/ leite/Chá/Pão c/ queijo	Sopa de agrião e coentros Caldeirada de lulas e feijão-verde cozido Dieta: Caldeirada de lulas ao natural c/ cenoura Sobremesa: Gelatina	Leite/Chá/logurte Pão c/ marmelada	Sopa de agrião e coentros Moelas estufadas c/ arroz de ervilhas e cenoura Moelas estufadas ao natural c/ arroz branco Fruta: Maça vermelha

OBS: Esta ementa poderá sofrer alterações.

A Diretora
Susana Esteves