

# Table of Contents

---

Ementa Dieta Solsil 08 a 14 Junho	2
Ementa Dieta Cozidos e Grelhados 08 a 14 Junho	4
Ementa Geral 08 a 14 Junho	5
Ementa de Sad Nova Sosil 08 a 14 Junho	6
Ementa Infancia 08 a 12 Junho	7
Ementas do Insuficiencia Renal 08 a 14 Junho	11



SEMANA DE 08 A 15 JUNHO DE 2026

	Segunda-feira (08)	Terça-feira (09)	Quarta-feira (10)	Quinta-feira (11)	Sexta-feira (12)	Sábado (13)	Domingo (14)
<b>Pequeno-almoço</b>	Leite, Café, Chá <sup>7</sup> Pão c/ Manteiga <sup>1;3</sup>	Leite, Café, Chá <sup>7</sup> Pão c/ Doce	Leite, café, Chá <sup>7</sup> Pão c/ Fiambre <sup>1;6</sup>	Leite, Café, Chá <sup>7</sup> Pão c/ Manteiga <sup>1;7</sup>	Leite, Café, Chá <sup>7</sup> Pão c/ Queijo <sup>1;7</sup>	Leite, Café, Chá <sup>7</sup> Pão c/ Fiambre <sup>1;6</sup>	Leite, Café, Chá <sup>7</sup> Pão c/ Manteiga <sup>1;7</sup>
<b>Meio da Manhã</b>	Chá; Bolachas água e sal <sup>1;7;8;12</sup>	Chá; Bolachas Maria <sup>1;7;3;6</sup>	Chá; Bolachas de água e sal <sup>1;7;8;12</sup>	Chá; Bolachas Maria <sup>1;7;3;6</sup>	Chá; Bolachas água e sal <sup>1;7;8;12</sup>	Gelatina	Chá; Bolachas Maria <sup>1;7;6;3</sup>
<b>Almoço</b>	Sopa de feijão-verde/peru*	Sopa de grão com espinafres / pescada <sup>4*</sup>	Canja <sup>1;3</sup> /frango*	Sopa Juliana/abrotea <sup>4*</sup>	Sopa de alho francês/carne de porco*	Sopa de couve penca / peixe vermelho <sup>4*</sup>	Sopa de couve-flor/carne de porco*
	Hambúrguer grelhado com arroz de cenoura <sup>1;3;6;7;8;12</sup>	Paloco à Gomes de Sá <sup>3;4</sup>	Bife de frango grelhado com arroz de legumes	Arroz de peixe <sup>4</sup>	Carne de porco estufado simples com batata cozida	Peixe vermelho no forno ao natural com arroz de legumes <sup>4</sup>	Grelhada mista com feijão preto e arroz branco <sup>12</sup>
	Salada de alface, milho e cenoura <sup>12</sup>	Salada de alface pepino e tomate <sup>12</sup>	Salada de alface <sup>12</sup>	Salada de alface e cenoura <sup>12</sup>	Salada de alface e tomate <sup>12</sup>	Salada de alface <sup>12</sup>	Salada de alface e beterraba <sup>12</sup>
	Maçã	Doces variados <sup>1;3;6;7;8;12</sup>	Pera	Melancia	Melão	Banana	Melão
<b>Lanche</b>	Leite c/ cevada, café ou chá <sup>7;1</sup> Pão c/ Manteiga <sup>1;7</sup>	Leite c/ cevada, café ou chá <sup>7;1</sup> Pão c/ Queijo <sup>1;7</sup>	Leite c/ cevada, café ou chá <sup>7;1</sup> Pão c/ Marmelada <sup>1</sup>	Leite c/ cevada, café ou chá <sup>7;1</sup> Pão c/Fiambre <sup>1;6</sup>	Iogurte <sup>7</sup> Broa c/ Manteiga <sup>7;1</sup>	Leite c/ cevada, café ou chá <sup>7;1</sup> Pão c/ Queijo <sup>1;7</sup>	Leite c/ cevada, café ou chá <sup>7;1</sup> Fiambre <sup>1;6</sup>
<b>Jantar</b>	Sopa de feijão-verde/abrotea <sup>4*</sup>	Sopa de grão com espinafres / carne de vaca *	Canja <sup>1;3</sup> / ovo <sup>3*</sup>	Sopa Juliana/frango*	Sopa de alho francês/ovo <sup>3*</sup>	Sopa de couve penca/ frango*	Sopa de couve-flor/tintureira <sup>4*</sup>
	Abrotea cozida com batata e couves <sup>4</sup>	Sopa de grão com espinafres / carne de vaca *	Carapau cozido com batata, ovo e feijão-verde <sup>3;4</sup>	Frango no forno ao natural e esparguete <sup>1;3</sup> Salada de alface <sup>12</sup>	Sopa de alho francês/ovo <sup>3*</sup>	Jardineira simples de carne de porco	Tintureira no forno ao natural com batata cozida <sup>4</sup> Feijão-verde cozido
	Melão	Maçã	Banana	Pera	Melão	Maçã	Banana
<b>Ceia</b>	Chá e Bolachas Maria <sup>1;7;3;6</sup>	Cevada e Bolachas Torradas <sup>1;7;3;6</sup>	Iogurte e Bolachas de água e sal <sup>1;7;6;3;12;8</sup>	Chá e Bolachas de Aveia <sup>1;7;3;6</sup>	Cevada e Bolachas Maria <sup>1;7;3;6</sup>	Leite com Bolachas Torradas <sup>1;7;3;6</sup>	Cevada e Bolachas de água e sal <sup>1;3;7;8;12</sup>

NOTA: EMENTA PODERÁ ESTAR SUJEITA A ALTERAÇÃO

NUTRICIONISTA: LINA ROQUE

CEDULA PROFISSIONAL N° 877N- ORDEM DOS NUTRICIONISTAS

"Os produtos confeccionados nesta instituição podem conter na sua formulação os seguintes alérgenos: 1.Glúten, 2.Crustáceos, 3.Ovo, 4.Peixe, 5.Amendoados, 6.Soja, 7.Leite e Derivados, 8.Frutos de Casca Rija, 9.Aipo e Derivados, 10.Mustarda e Derivados, 11.Sementes de Sésamo, 12.SO2 e Sulfitos, 13.Tremoço e 14.Moluscos



## SEMANA DE 08 A 14 JUNHO DE 2026

	Segunda-feira (08)	Terça-feira (09)	Quarta-feira (10)	Quinta-feira (11)	Sexta-feira (12)	Sábado (13)	Domingo (14)
<b>Pequeno-almoço</b>	Leite, Café, Chá <sup>7:1</sup> Pão c/ Manteiga <sup>1:3</sup>	Leite, café, Chá <sup>7:1</sup> Pão c/ Manteiga <sup>1:7</sup>	Leite, Café, Chá <sup>7:1</sup> Pão c/ Fiambre <sup>1:6</sup>	Leite, Café, Chá <sup>7:1</sup> Pão c/ Manteiga <sup>1:7</sup>	Leite, Café, Chá <sup>7:1</sup> Pão c/ Queijo <sup>1:7</sup>	Leite, Café, Chá <sup>7:1</sup> Pão c/ Fiambre <sup>1:6</sup>	Leite, Café, Chá <sup>7:1</sup> Pão c/ Manteiga <sup>1:7</sup>
<b>Meio da Manhã</b>	Chá; Bolachas água e sal <sup>1:7;8;12</sup>	Chá; Bolachas Maria <sup>1:7;3;6</sup>	Chá; Bolachas de água e sal <sup>1:7;8;12</sup>	Chá; Bolachas Maria <sup>1:7;6;3</sup>	Chá; Bolachas água e sal <sup>1:7;8;12</sup>	Gelatina	Chá; Bolachas Maria <sup>1:7;6;3</sup>
<b>Almoço</b>	Sopa de feijão-verde/peru*	Sopa de grão com espinafres / pescada <sup>4*</sup>	Sopa de legumes /frango*	Sopa Juliana/abrótea <sup>4*</sup>	Sopa de alho francês/ carne de porco*	Sopa de couve penca / peixe vermelho <sup>4*</sup>	Sopa de couve-flor/carne de porco*
	Hambúrguer grelhado com arroz de cenoura <sup>1;3;6;7;8;12</sup>	Paloco à Gomes de Sá <sup>3;4</sup>	Bife de frango grelhado com arroz de legumes	Empadão de arroz com atum <sup>4;3</sup>	Favas estufadas com carne de porco, enchidos e batata <sup>12</sup>	Peixe vermelho no forno com arroz de legumes <sup>4</sup>	Grelhada mista com feijão preto e arroz branco <sup>12</sup>
	Salada de alface, milho e cenoura <sup>12</sup>	Salada de alface pepino e tomate <sup>12</sup>	Salada de alface <sup>12</sup>	Salada de alface e cenoura <sup>12</sup>		Salada de alface <sup>12</sup>	Salada de alface e beterraba <sup>12</sup>
	Maçã	Doces variados <sup>1;3;6;7;8;12</sup>	Pera	Melancia	Doces variados <sup>1;3;6;7;8;12</sup>	Banana	Melão
<b>Lanche</b>	Leite c/ cevada, café ou chá <sup>7:1</sup> Pão c/ Manteiga <sup>1:7</sup>	Leite c/ cevada, café ou chá <sup>7:1</sup> Pão c/ Queijo <sup>1:7</sup>	Leite c/ cevada, café ou chá <sup>7:1</sup> Pão c/ Manteiga <sup>1:7</sup>	Leite c/ cevada, café ou chá <sup>7:1</sup> Pão c/Fiambre <sup>1:6</sup>	Iogurte <sup>7</sup> Broa c/ Manteiga <sup>7:1</sup>	Leite c/ cevada, café ou chá <sup>7:1</sup> Pão c/ Queijo <sup>1:7</sup>	Leite c/ cevada, café ou chá <sup>7:1</sup> Fiambre <sup>1:6</sup>
<b>Jantar</b>	Sopa de feijão-verde/abrótea <sup>4*</sup>	Sopa de grão com espinafres / carne de vaca *	Sopa de legumes/ ovo <sup>3*</sup>	Sopa Juliana/ frango*	Sopa de alho francês/ ovo <sup>3*</sup>	Sopa de couve penca/ frango*	Sopa de couve-flor/ tintureira <sup>4*</sup>
	Abrótea cozida com batata e couves <sup>4</sup>	Sopa de grão com espinafres / carne de vaca *	Carapau cozido com batata, ovo e feijão-verde <sup>3;4</sup>	Frango à Panela com esparguete <sup>1;3;12</sup> Salada de alface <sup>12</sup>	Sopa de alho francês/ ovo <sup>3*</sup>	Jardineira de carne de porco <sup>12</sup>	Tintureira no forno com batata assada <sup>4</sup> Feijão-verde cozido
	Melão	Maçã	Banana	Pera	Melão	Maçã	Banana
<b>Ceia</b>	Chá e Bolachas Maria <sup>1:7;3;6</sup>	Cevada e Bolachas Torradas <sup>1:7;3;6</sup>	Iogurte e Bolachas de água e sal <sup>1;7;6;3;12;8</sup>	Chá e Bolachas de Aveia <sup>1:7;3;6</sup>	Cevada e Bolachas Maria <sup>1:7;3;6</sup>	Leite com Bolachas Torradas <sup>1:7;3;6</sup>	Cevada e Bolachas de água e sal <sup>1;3;7;8;12</sup>

NOTA: EMENTA PODERÁ ESTAR SUJEITA A ALTERAÇÃO

NUTRICIONISTA: LINA ROQUE  
CEDULA PROFISSIONAL Nº 877N- ORDEM DOS NUTRICIONISTAS

*"Os produtos confeccionados nesta instituição podem conter na sua formulação os seguintes alergénios: 1.Glúten, 2.Crustáceos, 3.Ovo, 4.Peixe, 5.Amendins, 6.Soja, 7.Leite e Derivados, 8.Frutos de Casca Rija, 9.Aipo e Derivados, 10.Mustarda e Derivados, 11.Sementes de Sésamo, 12.SO2 e Sulfitos, 13.Tremoço e 14.Moluscos."*



SEMANA DE 08 A 14 JUNHO DE 2026

	Segunda-feira (08)	Terça-feira (09)	Quarta-feira (10)	Quinta-feira (11)	Sexta-feira (12)	Sábado (13)	Domingo (14)
<b>Pequeno-almoço</b>	Leite, Café, Chá <sup>7</sup> Pão c/ Manteiga <sup>1;3</sup>	Leite, Café, Chá <sup>7</sup> Pão c/ Doce <sup>1</sup>	Leite, Café, Chá <sup>7</sup> Pão c/ Fiambre <sup>1;6</sup>	Leite, Café, Chá <sup>7</sup> Pão c/ Manteiga <sup>1;7</sup>	Leite, café, Chá <sup>7</sup> Pão c/ Queijo <sup>1;7</sup>	Leite, Café, Chá <sup>7</sup> Pão c/ Fiambre	Leite, Café, Chá <sup>7</sup> Pão c/ Manteiga <sup>1;7</sup>
<b>Meio da Manhã</b>	Chá; Bolachas água e sal <sup>1;7;8;12</sup>	Chá; Bolachas Maria <sup>1;7;3;6</sup>	Chá; Bolachas de água e sal <sup>1;7;8;12</sup>	Chá; Bolachas Maria <sup>1;7;6;3</sup>	Chá; Bolachas água e sal <sup>1;7;8;12</sup>	Gelatina	Chá; Bolachas Maria <sup>1;7;6;3</sup>
<b>Almoço</b>	Sopa de feijão-verde/peru*	Sopa de grão com espinafres / pescada <sup>4*</sup>	Canja <sup>1,3</sup> /frango*	Sopa Juliana/abrótea <sup>4*</sup>	Sopa de alho francês/ carne de porco*	Sopa de couve penca / peixe vermelho <sup>4*</sup>	Sopa de couve-flor/carne de porco*
	Febra grelhada/ Bife de frango grelhado** com arroz de cenoura	Pescada** cozida com batata, ovo** e brócolos <sup>3;4</sup>	Bife de frango grelhado com arroz de legumes	Abrótea cozida com arroz <sup>4</sup>	Carne de porco cozido/ frango** com batata cozida	Peixe vermelho grelhado com arroz de legumes <sup>4</sup>	Costeleta/ Bife de peru** grelhado com arroz branco
	Salada de alface, milho e cenoura <sup>12</sup>		Salada de alface <sup>12</sup>	Brócolos cozidos	Couve e cenoura cozida	Salada de alface <sup>12</sup>	Salada de alface e beterraba <sup>12</sup>
	Maçã	Doces variados <sup>1;3;6;7;8;12</sup>	Pera	Melancia	Maçã	Banana	Melão
<b>Lanche</b>	Leite c/ cevada, café ou chá <sup>7;1</sup> Pão c/ Manteiga <sup>1;7</sup>	Leite c/ cevada, café ou chá <sup>7;1</sup> Pão c/ Queijo <sup>1;7</sup>	Leite c/ cevada, café ou chá <sup>7;1</sup> Pão c/ Marmelada <sup>1</sup>	Leite c/ cevada, café ou chá <sup>7;1</sup> Pão c/Fiambre <sup>1;6</sup>	Iogurte <sup>7</sup> Broa c/ Manteiga <sup>7;1</sup>	Leite c/ cevada, café ou chá <sup>7;1</sup> Pão c/ Queijo <sup>1;7</sup>	Leite c/ cevada, café ou chá <sup>7;1</sup> Fiambre <sup>1;6</sup>
<b>Jantar</b>	Sopa de feijão-verde/ abrótea <sup>4*</sup>	Sopa de grão com espinafres / carne de vaca *	Canja <sup>1,3</sup> / ovo <sup>3*</sup>	Sopa Juliana/ frango*	Sopa de alho francês/ ovo <sup>3*</sup>	Sopa de couve penca/ frango*	Sopa de couve-flor/ tintureira <sup>4*</sup>
	Abrótea cozida com batata e couves <sup>4</sup>	Sopa de grão com espinafres / carne de vaca *	Carapau/ Seriolela** cozido com batata, ovo** e feijão-verde <sup>3;4</sup>	Coxa de frango grelhada com esparguete <sup>1;3</sup> Salada de alface <sup>12</sup>	Sopa de alho francês/ ovo <sup>3*</sup>	Frango cozido com batata, cenoura e feijão-verde	Tintureira cozida com batata cozida <sup>4</sup> Feijão-verde cozido
	Melão	Maçã	Banana	Pera	Melão	Maçã	Banana
<b>Ceia</b>	Chá e Bolachas Maria <sup>1;7;3;6</sup>	Cevada e Bolachas Torradas <sup>1;7;3;6</sup>	Iogurte Bolachas de água e sal <sup>1;7;6;3;12;8</sup>	Chá e Bolachas de Aveia <sup>1;7;3;6</sup>	Cevada e Bolachas Maria <sup>1;7;3;6</sup>	Leite com Bolachas Torradas <sup>1;7;3;6</sup>	Cevada e Bolachas de água e sal <sup>1;3;7;8;12</sup>

NOTA: EMENTA PODERÁ ESTAR SUJEITA A ALTERAÇÃO.

\* SOPA ENRIQUECIDA PARA DIETA MOLE \*\* UTENTES QUE COMEM CARNES BRANCAS (PERU, FRANGO, COELHO E PATO) E PEIXES BRANCOS (PESCADA; ABRÓTEA; MARUCA; SERIOLELA; TINTUREIRA, CORVINA).

\*\*NÃO COMEM OVO

NUTRICIONISTAS

NUTRICIONISTA: LINA ROQUE

CEDULA PROFISSIONAL N° 877N- ORDEM DOS

"Os produtos confeccionados nesta instituição podem conter na sua formulação os seguintes alergénios: 1.Glúten, 2.Crustáceos, 3.Ovo, 4.Peixe, 5.Amendoados, 6.Soja, 7.Leite e Derivados, 8.Frutos de Casca Rija, 9.Aipo e Derivados, 10.Mustarda e Derivados, 11.Sementes de Sésamo, 12.SO2 e Sulfitos, 13.Tremoço e 14.Moluscos."



SEMANA DE 08 A 14 JUNHO DE 2026

	Segunda-feira (08)	Terça-feira (09)	Quarta-feira (10)	Quinta-feira (11)	Sexta-feira (12)	Sábado (13)	Domingo (14)
<b>Pequeno-almoço</b>	Leite, Café, Chá <sup>7</sup> Pão c/ Manteiga <sup>1,3</sup>	Leite, Café, Chá <sup>7</sup> Pão c/ Doce <sup>1</sup>	Leite, café, Chá <sup>7</sup> Pão c/ Fiambre <sup>1,6</sup>	Leite, Café, Chá <sup>7</sup> Pão c/ Manteiga <sup>1,7</sup>	Leite, Café, Chá <sup>7</sup> Pão c/ Queijo <sup>1,7</sup>	Leite, Café, Chá <sup>7</sup> Pão c/ Fiambre <sup>1,6</sup>	Leite, Café, Chá <sup>7</sup> Pão c/ Manteiga <sup>1,7</sup>
<b>Meio da Manhã</b>	Chá; Bolachas água e sal <sup>1;7;8;12</sup>	Chá; Bolachas Maria <sup>1;7;3;6</sup>	Chá; Bolachas de água e sal <sup>1;7;8;12</sup>	Chá; Bolachas Maria <sup>1;7;6;3</sup>	Chá; Bolachas água e sal <sup>1;7;8;12</sup>	Gelatina	Chá; Bolachas Maria <sup>1;7;6;3</sup>
<b>Almoço</b>	Sopa de feijão-verde/peru*	Sopa de grão com espinafres / pescada <sup>4*</sup>	Canja <sup>1,3</sup> /frango*	Sopa Juliana/abrótea <sup>4*</sup>	Sopa de alho francês/carne de porco*	Sopa de couve penca / peixe vermelho <sup>4*</sup>	Sopa de couve-flor/carne de porco*
	Hambúguer grelhado com arroz de cenoura <sup>1;3;6;7;8;12</sup>	Paloco à Gomes de Sá <sup>3;4</sup>	Bife de frango grelhado com arroz de legumes	Empadão de arroz com atum <sup>4;3</sup>	Favas estufadas com carne de porco, enchidos e batata <sup>12</sup>	Peixe vermelho no forno com arroz de legumes <sup>4</sup>	Grelhada mista com feijão preto e arroz branco <sup>12</sup>
	Salada de alface, milho e cenoura <sup>12</sup>	Salada de alface pepino e tomate <sup>12</sup>	Salada de alface <sup>12</sup>	Salada de alface e cenoura <sup>12</sup>		Salada de alface <sup>12</sup>	Salada de alface e beterraba <sup>12</sup>
	Maçã	Doces variados <sup>1;3;6;7;8;12</sup>	Pera	Melancia	Doces variados <sup>1;3;6;7;8;12</sup>	Banana	Melão
<b>Lanche</b>	Leite c/ cevada, café ou chá <sup>7;1</sup> Pão c/ Manteiga <sup>1,7</sup>	Leite c/ cevada, café ou chá <sup>7;1</sup> Pão c/ Queijo <sup>1,7</sup>	Leite c/ cevada, café ou chá <sup>7;1</sup> Pão c/ Marmelada <sup>1</sup>	Leite c/ cevada, café ou chá <sup>7;1</sup> Pão c/Fiambre <sup>1,6</sup>	Iogurte <sup>7</sup> Broa c/ Manteiga <sup>7;1</sup>	Leite c/ cevada, café ou chá <sup>7;1</sup> Pão c/ Queijo <sup>1,7</sup>	Leite c/ cevada, café ou chá <sup>7;1</sup> Fiambre <sup>1,6</sup>
<b>Jantar</b>	Sopa de feijão-verde/abrótea <sup>4*</sup>	Sopa de grão com espinafres / carne de vaca *	Canja <sup>1,3</sup> / ovo <sup>3*</sup>	Sopa Juliana/frango*	Sopa de alho francês/ovo <sup>3*</sup>	Sopa de couve penca/frango*	Sopa de couve-flor/tintureira <sup>4*</sup>
	Abrótea cozida com batata e couves <sup>4</sup>	Sopa de grão com espinafres / carne de vaca *	Carapau cozido com batata, ovo e feijão-verde <sup>3;4</sup>	Frango à Paneleiro com esparguete <sup>1;3;12</sup> Salada de alface <sup>12</sup>	Sopa de alho francês/ovo <sup>3*</sup>	Jardineira de carne de porco <sup>12</sup>	Tintureira no forno com batata assada <sup>4</sup> Feijão-verde cozido
	Melão	Maçã	Banana	Pera	Melão	Maçã	Banana
<b>Ceia</b>	Chá e Bolachas Maria <sup>1;7;3;6</sup>	Cevada e Bolachas Torradas <sup>1;7;3;6</sup>	Iogurte e Bolachas de água e sal <sup>1;7;6;3;12;8</sup>	Chá e Bolachas de Aveia <sup>1;7;3;6</sup>	Cevada e Bolachas Maria <sup>1;7;3;6</sup>	Leite com Bolachas Torradas <sup>1;7;3;6</sup>	Cevada e Bolachas de água e sal <sup>1;3;7;8,12</sup>

NOTA: EMENTA PODERÁ ESTAR SUJEITA A ALTERAÇÃO.

\*\* UTENTE COM DISFAGIA

NUTRICIONISTA: LINA ROQUE

\* SOPA ENRIQUECIDA PARA DIETA MOLE

CEDULA PROFISSIONAL Nº 877N- ORDEM DOS NUTRICIONISTAS

"Os produtos confeccionados nesta instituição podem conter na sua formulação os seguintes alergénios: 1.Glúten, 2.Crustáceos, 3.Ovo, 4.Peixe, 5.Amendoins, 6.Soja, 7.Leite e Derivados, 8.Frutos de Casca Rija, 9.Aipo e Derivados, 10.Mustarda e Derivados, 11.Sementes de Sésamo, 12.SO2 e Sulfitos, 13.Tremoço e 14.Moluscos."



SEMANA DE 08 A 14 JUNHO DE 2026

	Segunda-feira (08)	Terça-feira (09)	Quarta-feira (10)	Quinta-feira (11)	Sexta-feira (12)	Sábado (13)	Domingo (14)
<b>Pequeno-almoço</b>	Leite, Café, Chá <sup>7:1</sup> Pão c/ Manteiga <sup>1:3</sup>	Leite, café, Chá <sup>7:1</sup> Pão c/ Doce <sup>1</sup>	Leite, Café, Chá <sup>7:1</sup> Pão c/ Fiambre <sup>1:6</sup>	Leite, Café, Chá <sup>7:1</sup> Pão c/ Manteiga <sup>1:7</sup>	Leite, Café, Chá <sup>7:1</sup> Pão c/ Queijo <sup>1:7</sup>	Leite, Café, Chá <sup>7:1</sup> Pão c/ Fiambre <sup>1:6</sup>	Leite, Café, Chá <sup>7:1</sup> Pão c/ Manteiga <sup>1:7</sup>
<b>Almoço</b>	Sopa de feijão-verde/peru*	Sopa de grão com espinafres / pescada <sup>4*</sup>	Canja <sup>1,3</sup> /frango*	Sopa Juliana/abrótea <sup>4*</sup>	Sopa de alho francês/ carne de porco*	Sopa de couve penca / peixe vermelho <sup>4*</sup>	Sopa de couve-flor/carne de porco*
	Hambúrguer grelhado com arroz de cenoura <sup>1,3;6;7;8;12</sup>	Paloco à Gomes de Sá <sup>3;4</sup>	Bife de frango grelhado com arroz de legumes	Empadão de arroz com atum <sup>4;3</sup>	Favas estufadas com carne de porco, enchidos e batata <sup>12</sup>	Peixe vermelho no forno com arroz de legumes <sup>4</sup>	Grelhada mista com feijão preto e arroz branco <sup>12</sup>
	Salada de alface, milho e cenoura <sup>12</sup>	Salada de alface pepino e tomate <sup>12</sup>	Salada de alface <sup>12</sup>	Salada de alface e cenoura <sup>12</sup>		Salada de alface <sup>12</sup>	Salada de alface e beterraba <sup>12</sup>
	Maçã	Doces variados <sup>1;3;6;7;8;12</sup>	Pera	Melancia	Doces variados <sup>1;3;6;7;8;12</sup>	Banana	Melão
<b>Lanche</b>	Leite c/ cevada, café ou chá <sup>7:1</sup> Pão c/ Manteiga <sup>1:7</sup>	Leite c/ cevada, café ou chá <sup>7:1</sup> Pão c/ Queijo <sup>1:7</sup>	Leite c/ cevada, café ou chá <sup>7:1</sup> Pão c/ Marmelada <sup>1</sup>	Leite c/ cevada, café ou chá <sup>7:1</sup> Pão c/Fiambre <sup>1:6</sup>	Iogurte <sup>7</sup> Broa c/ Manteiga <sup>7:1</sup>	Leite c/ cevada, café ou chá <sup>7:1</sup> Pão c/ Queijo <sup>1:7</sup>	Leite c/ cevada, café ou chá <sup>7:1</sup> Fiambre <sup>1:6</sup>
<b>Jantar</b>	Sopa de feijão-verde/abrótea <sup>4*</sup>	Sopa de grão com espinafres / carne de vaca *	Canja <sup>1,3</sup> / ovo <sup>3*</sup>	Sopa Juliana/frango*	Sopa de alho francês/ ovo <sup>3*</sup>		
	Abrótea cozida com batata e couves <sup>4</sup>	Sopa de grão com espinafres / carne de vaca *	Carapau cozido com batata, ovo e feijão-verde <sup>3;4</sup>	Frango à Paneleiro com esparguete <sup>1;3;12</sup> Salada de alface <sup>12</sup>	Sopa de alho francês/ ovo <sup>3*</sup>		
	Melão	Maçã	Banana	Pera	Melão		

NOTA: EMENTA PODERÁ ESTAR SUJEITA A ALTERAÇÃO.

NUTRICIONISTA: LINA ROQUE

\*\*\*UTENTES COM PRATO ALTERNATIVO

CEDULA PROFISSIONAL N° 877N- ORDEM DOS NUTRICIONISTAS

\*Sopa enriquecida para dieta mole

"Os produtos confeccionados nesta instituição podem conter na sua formulação os seguintes alergénios: 1.Glúten, 2.Crustáceos, 3.Ovo, 4.Peixe, 5.Amendins, 6.Soja, 7.Leite e Derivados, 8.Frutos de Casca Rija, 9.Aipo e Derivados, 10.Mustarda e Derivados, 11.Sementes de Sésamo, 12.SO2 e Sulfitos, 13.Tremoço e 14.Moluscos."



SEMANA DE 08 A 12 JUNHO DE 2026

	Segunda-feira (08)	Terça-feira (09)	Quarta-feira (10)	Quinta-feira (11)	Sexta-feira (12)
<b>Almoço</b>	Sopa de legumes/ Sopa de peru	Sopa de legumes/ Sopa de pescada <sup>4</sup> / Sopa de frango		Sopa de legumes/ Sopa de abrótea <sup>4</sup> / Sopa de peru	Sopa de legumes/ Sopa de frango
	Bife de frango grelhado com arroz de cenoura Couve cozida	Paloco à Gomes de Sá <sup>3;4</sup> Cenoura cozida		Arroz de peixe <sup>4</sup> Brócolos cozidos	Carne de porco estufado simples com batata cozida Couve cozida
	*Papa de fruta (pera e banana)	*Papa de fruta (pera e maçã)		*Papa de fruta (pera e maçã)	*Papa de fruta (maçã e banana)
<b>Lanche</b>	Papa Láctea s/ glúten <sup>7</sup> Papa Láctea <sup>1;7</sup>	Papa Láctea s/ glúten <sup>7</sup> Papa Láctea <sup>1;7</sup>		Papa Láctea s/ glúten <sup>7</sup> Papa Láctea <sup>1;7</sup>	Papa Láctea s/ glúten <sup>7</sup> Papa Láctea <sup>1;7</sup>

\*INTRODUÇÃO DE OUTRAS FRUTAS COMO A LARANJA OU KIVI DEPENDE DA IDADE DO BEBÉ

NOTA: EMENTA PODERÁ ESTAR SUJEITA A ALTERAÇÃO

NUTRICIONISTA: LINA ROQUE


CEDULA PROFISSIONAL Nº 877N- ORDEM DOS NUTRICIONISTAS

“Os produtos confeccionados nesta instituição podem conter na sua formulação os seguintes alérgenos: 1.Glúten, 2.Crustáceos, 3.Ovo, 4.Peixe, 5.Amendoads, 6.Soja, 7.Leite e Derivados, 8.Frutos de Casca Rija, 9.Aipo e Derivados, 10.Mostarda e Derivados, 11.Sementes de Sésamo, 12.SO2 e Sulfitos, 13.Tremoço e 14.Moluscos.”



## SEMANA DE 08 A 12 JUNHO DE 2026



		Segunda-feira (08)	Terça-feira (09)	Quarta-feira (10)	Quinta-feira (11)	Sexta-feira (12)
<b>Lanche da Manhã</b>		Fruta+ pão <sup>1</sup>	Bolacha de arroz+fruta		Tostas <sup>1</sup> +fruta	Fruta+pão <sup>1</sup>
<b>Almoço</b>	<b>Sopa</b>	Sopa de feijão-verde	Sopa de grão com espinafres		Sopa Juliana	Sopa de alho francês
	<b>Prato</b>	Bife de frango grelhado com arroz de cenoura	Paloco à Gomes de Sá <sup>3;4</sup>		Arroz de peixe <sup>4</sup>	Carne de porco estufado simples com batata cozida
	<b>Salada</b>	Salada de alface e cenoura	Salada de alface e tomate		Salada de alface e cenoura	Salada de alface e tomate
	<b>Sobremesa</b>	Maçã	Pera		Melancia	Melão
<b>Lanche da Tarde</b>		Papas de aveia com fruta <sup>1;7</sup>	Cerelac sem adição de açúcar <sup>1;3;6;7;8</sup>		Papas de aveia com fruta <sup>1;7</sup>	Papa de iogurte natural c/ bolacha e fruta <sup>7;1;6</sup>

NOTA: EMENTA PODERÁ ESTAR SUJEITA A ALTERAÇÃO

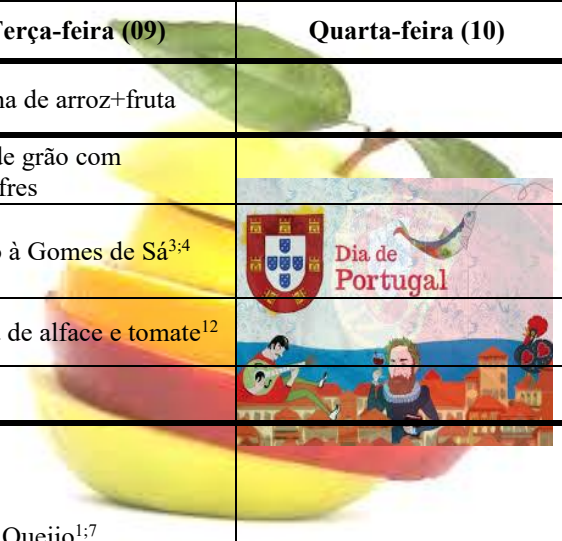

**NUTRICIONISTA: LINA ROQUE**

CEDULA PROFISSIONAL N° 877N- ORDEM DOS NUTRICIONISTAS

**"OS PRODUTOS CONFECCIONADOS NESTA INSTITUIÇÃO PODEM CONTER NA SUA FORMULAÇÃO OS SEGUINTE ALERGÉNIOS: 1.GLÚTEN, 2.CRUSTÁCEOS, 3.OVO, 4.PEIXE, 5.AMENDOINS, 6.SOJA, 7.LEITE E DERIVADOS, 8.FRUTOS DE CASCA RUA, 9.AIPO E DERIVADOS, 10.MOSTARDA E DERIVADOS, 11.SEMENTES DE SÊSAMO, 12.SO2 E SULFITOS, 13.TREMOÇO E 14.MOLUSCOS."**



SEMANA DE 08 A 12 JUNHO DE 2026

	Segunda-feira (08)	Terça-feira (09)	Quarta-feira (10)	Quinta-feira (11)	Sexta-feira (12)	
<b>Lanche da Manhã</b>	Fruta+ pão <sup>1</sup>	Bolacha de arroz+fruta		Tostas <sup>1</sup> +fruta	Fruta+pão <sup>1</sup>	
<b>Almoço</b>	<b>Sopa</b>	Sopa de feijão-verde	Sopa de grão com espinafres	Sopa Juliana	Sopa de alho francês	
	<b>Prato</b>	Hambúrguer grelhado com arroz de cenoura <sup>1;3;6;7;8;12</sup>	Paloco à Gomes de Sá <sup>3;4</sup>		Empadão de arroz com atum <sup>4;3</sup>	Jardineira de carne de porco <sup>12</sup>
	<b>Salada</b>	Salada de alface, milho e cenoura <sup>12</sup>	Salada de alface e tomate <sup>12</sup>		Salada de alface e cenoura <sup>12</sup>	
	<b>Sobremesa</b>	Maçã	Pera		Melancia	Melão
<b>Lanche da Tarde</b>	Leite Simples	Fruta		Fruta	Iogurte <sup>7</sup>	
	Pão de mistura c/ Marmelada <sup>1;7</sup>	Pão c/ Queijo <sup>1;7</sup>		Pão de mistura c/ Fiambre <sup>1;6</sup>	Broa de mistura c/ Manteiga <sup>1;7</sup>	

\*CRIANÇAS QUE NÃO BEBEM LEITE TINGIDO COM CHOCOLATE

**NOTA:** EMENTA PODERÁ ESTAR SUJEITA A ALTERAÇÃO

**NUTRICIONISTA: LINA ROQUE**  
CEDULA PROFISSIONAL N° 877N- ORDEM DOS NUTRICIONISTAS

*“Os produtos confeccionados nesta instituição podem conter na sua formulação os seguintes alergénios: 1.Glúten, 2.Crustáceos, 3.Ovo, 4.Peixe, 5.Amendoados, 6.Soja, 7.Leite e Derivados, 8.Frutos de Casca Rija, 9.Aipo e Derivados, 10.Mustarda e Derivados, 11.Sementes de Sésamo, 12.SO2 e Sulfitos, 13.Tremoço e 14.Moluscos.”*



# EMENTA DE PRÉ-ESCOLAR

Mod. 248/T/00



Solsil  
Associação de Solidariedade Social do Silveiro

## SEMANA DE 08 A 12 JUNHO DE 2026

		Segunda-feira (08)	Terça-feira (09)	Quarta-feira (10)	Quinta-feira (11)	Sexta-feira (12)
<b>Lanche da Manhã</b>		Fruta+ pão <sup>1</sup>	Bolacha de arroz+fruta		Tostas <sup>1</sup> +fruta	Fruta+pão <sup>1</sup>
<b>Almoço</b>	<b>Sopa</b>	Sopa de feijão-verde	Sopa de grão com espinafres		Sopa Juliana	Sopa de alho francês
	<b>Prato</b>	Hambúrguer grelhado com arroz de cenoura <sup>1;3;6;7;8;12</sup>	Paloco à Gomes de Sá <sup>3;4</sup>		Empadão de arroz com atum <sup>4;3</sup>	Jardineira de carne de porco <sup>12</sup>
	<b>Salada</b>	Salada de alface, milho e cenoura <sup>12</sup>	Salada de alface e tomate <sup>12</sup>		Salada de alface e cenoura <sup>12</sup>	
	<b>Sobremesa</b>	Maçã	Doces variados <sup>1;3;6;7;8;12</sup>		Melancia	Doces variados <sup>1;3;6;7;8;12</sup>
<b>Lanche da Tarde</b>		Leite c/ Chocolate/Leite Simples <sup>1;6;7*</sup> Pão de mistura c/ Marmelada <sup>1;7</sup>	Fruta Pão de mistura c/ Queijo <sup>1;7</sup>		Fruta Pão de mistura c/ Fiambre <sup>1;6</sup>	Iogurte <sup>7</sup> Broa de mistura c/ creme vegetal <sup>1;7</sup>

NOTA: EMENTA PODERÁ ESTAR SUJEITA A ALTERAÇÃO

NUTRICIONISTA: LINA ROQUE

CEDULA PROFISSIONAL N° 877N- ORDEM DOS NUTRICIONISTAS.

**“OS PRODUTOS CONFECCIONADOS NESTA INSTITUIÇÃO PODEM CONTER NA SUA FORMULAÇÃO OS SEGUINTE ALERGÉNIOS: 1.GLÚTEN, 2.CRUSTÁCEOS, 3.OVO, 4.PEIXE, 5.AMENDOINS, 6.SOJA, 7.LEITE E DERIVADOS, 8.FRUTOS DE CASCA RUA, 9.AIPO E DERIVADOS, 10.MOSTARDA E DERIVADOS, 11.SEMENTES DE SÊSAMO, 12.SO2 E SULFITOS, 13.TREMOÇO E 14.MOLUSCOS.”**



SEMANA DE 08 A 14 JUNHO 2026

	Segunda-feira (08)	Terça-feira (09)	Quarta-feira (10)	Quinta-feira (11)	Sexta-feira (12)	Sábado (13)	Domingo (14)
<b>Pequeno-almoço</b>	Leite, Café, Chá <sup>7:1</sup> Pão c/ Manteiga <sup>1:3</sup>	Leite, café, Chá <sup>7:1</sup> Pão c/ Doce <sup>1 ***</sup>	Leite, Café, Chá <sup>7:1</sup> Pão c/ Fiambre <sup>1:6</sup>	Leite, Café, Chá <sup>7:1</sup> Pão c/ Manteiga <sup>1:7</sup>	Leite, Café, Chá <sup>7:1</sup> Pão c/ Queijo <sup>1:7</sup>	Leite, Café, Chá <sup>7:1</sup> Pão c/ Fiambre <sup>1:6</sup>	Leite, Café, Chá <sup>7:1</sup> Pão c/ Manteiga <sup>1:7</sup>
<b>Meio da Manhã</b>	Chá; Bolachas água e sal <sup>1;7;8;12</sup>	Chá; Bolachas Maria <sup>1;7;3;6</sup>	Chá; Bolachas de água e sal <sup>1;7;8;12</sup>	Chá; Bolachas Maria <sup>1;7;6;3</sup>	Chá; Bolachas água e sal <sup>1;7;8;12</sup>	Gelatina	Chá; Bolachas Maria <sup>1;7;6;3</sup>
<b>Almoço*</b>	Sopa de feijão-verde/peru*	Sopa de couve lombarda / pescada <sup>4*</sup>	Canja <sup>1,3</sup> /frango*	Sopa Juliana/abrótea <sup>4*</sup>	Sopa de alho francês/ carne de porco*	Sopa de couve penca / peixe vermelho <sup>4*</sup>	Sopa de couve-flor/carne de porco*
	Hambúrguer grelhado com arroz de cenoura <sup>1;3;6;7;8;12</sup>	Paloco à Gomes de Sá <sup>3;4</sup>	Bife de frango grelhado com arroz de legumes	Arroz de peixe <sup>4</sup>	Carne de porco estufado simples com batata cozida	Peixe vermelho no forno ao natural com arroz de legumes <sup>4</sup>	Grelhada mista com arroz branco <sup>12</sup>
	Salada de alface e cenoura <sup>12</sup>	Salada de alface pepino e tomate <sup>12</sup>	Salada de alface <sup>12</sup>	Salada de alface e cenoura <sup>12</sup>	Salada de alface e tomate <sup>12</sup>	Salada de alface <sup>12</sup>	Salada de alface e beterraba <sup>12</sup>
	Maçã	Doces variados <sup>1;3;6;7;8;12</sup>	Pera	Melancia	Melão	Banana	Melão
<b>Lanche</b>	Leite c/ cevada, café ou chá <sup>7:1</sup> Pão c/ Manteiga <sup>1:7</sup>	Leite c/ cevada, café ou chá <sup>7:1</sup> Pão c/ Queijo <sup>1:7</sup>	Leite c/ cevada, café ou chá <sup>7:1</sup> Pão c/ Marmelada <sup>1 **</sup>	Leite c/ cevada, café ou chá <sup>7:1</sup> Pão c/ Fiambre <sup>1:6</sup>	Iogurte <sup>7</sup> Broa c/ Manteiga <sup>7:1</sup>	Leite c/ cevada, café ou chá <sup>7:1</sup> Pão c/ Queijo <sup>1:7</sup>	Leite c/ cevada, café ou chá <sup>7:1</sup> Fiambre <sup>1:6</sup>
<b>Jantar*</b>	Sopa de feijão-verde/abrótea <sup>4*</sup>	Sopa de couve lombarda/ carne de vaca *	Canja <sup>1,3</sup> / ovo <sup>3*</sup>	Sopa Juliana/ frango*	Sopa de alho francês/ ovo <sup>3*</sup>	Sopa de couve penca/ frango*	Sopa de couve-flor/ tintureira <sup>4*</sup>
	Abrótea cozida com batata e couves <sup>4</sup>	Sopa de couve lombarda / carne de vaca *	Carapau cozido com batata, ovo e feijão-verde <sup>3;4</sup>	Frango no forno ao natural e esparguete <sup>1;3</sup> Salada de alface <sup>12</sup>	Sopa de alho francês/ ovo <sup>3*</sup>	Jardineira simples de carne de porco	Tintureira no forno ao natural com batata cozida <sup>4</sup> Feijão-verde cozido
	Melão	Maçã	Banana	Pera	Melão	Maçã	Banana
<b>Ceia</b>	Chá com Bolachas Maria ou Torradas (4) <sup>1;7;3;6</sup>	Cevada com Bolachas Maria ou Torradas (4) <sup>1;7;3;6</sup>	Iogurte com Bolachas Maria ou Torradas (4) <sup>1;7;3;6</sup>	Chá com Bolachas Maria ou Torradas (4) <sup>1;7;3;6</sup>	Cevada com Bolachas Maria ou Torradas (4) <sup>1;7;3;6</sup>	Leite com Bolachas Maria ou Torradas (4) <sup>1;7;3;6</sup>	Cevada com Bolachas Maria ou Torradas (4) <sup>1;7;3;6</sup>

NOTA: EMENTA PODERÁ ESTAR SUJEITA A ALTERAÇÃO

NUTRICIONISTA: LINA ROQUE

\*60g de carne ou peixe e sopa de diabético para clientes com Insuficiência Renal (Ver ficha clinica)

\*Batata e hortaliça devem ser demolhadas em água

\*\*\* Diabéticos com Insuficiência Renal passam a consumir o pão com manteiga