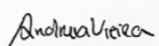


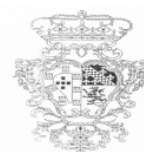


	Almoço	Jantar
2ª Feira	Sopa: Alho-francês <sup>1</sup>	Sopa: Legumes
	<b>Dieta Geral:</b> Macarronada de peru com salada de alface e tomate <sup>1,3,12</sup>	<b>Dieta Geral:</b> Abrótea com batata no forno e feijão-verde cozido <sup>4,12</sup>
	<b>Dieta Restrita em Energia:</b> Bife de peru grelhado c/macarrão e salada de alface, tomate e cenoura <sup>1,3,12</sup>	<b>Dieta Restrita em Energia:</b> Abrótea com batata e feijão-verde cozido <sup>4,12</sup>
	Sobremesa: Fruta da época	Sobremesa: Fruta da época
3ª Feira	Sopa: Lavrador <sup>1</sup>	Sopa: Brócolos <sup>12</sup>
	<b>Dieta Geral:</b> Chicharro no forno com batata, brócolos e cenoura cozida <sup>4,12</sup>	<b>Dieta Geral:</b> Hambúrguer de aves com massa e salada de alface e cenoura <sup>1,12</sup>
	<b>Dieta Restrita em Energia:</b> Chicharro no forno c/ batata, brócolos e cenoura cozida <sup>12,4</sup>	<b>Dieta Restrita em Energia:</b> Hambúrguer de vaca com massa e salada de alface e cenoura <sup>1,12</sup>
	Sobremesa: Gelatina <sup>1,3,7</sup>	Sobremesa: Fruta da época
4ª Feira	Sopa: Juliana	Sopa: Sopa de ervilhas
	<b>Dieta Geral:</b> Grelhada mista com arroz de feijão e salada de alface e cebola <sup>12</sup>	<b>Dieta Geral:</b> Peixe-vermelho cozido com todos <sup>3,4</sup>
	<b>Dieta Restrita em Energia:</b> Grelhada mista com arroz de cenoura e salada de alface e cebola <sup>12</sup>	<b>Dieta Restrita em Energia:</b> Peixe-vermelho cozido com todos <sup>3,4</sup>
	Sobremesa: Fruta da época	Sobremesa: Fruta da época
5ª Feira	Sopa: Creme de cenoura	Sopa: Couve-flor <sup>12</sup>
	<b>Dieta Geral:</b> Solha no forno com feijão-frade ensalsado, cenoura e feijão-verde cozido <sup>1,3,4,5,12</sup>	<b>Dieta Geral:</b> Arroz à valenciana com salada de alface <sup>1,2,3,4,6,7,12,14</sup>
	<b>Dieta Restrita em Energia:</b> Solha no forno com batata, cenoura e feijão-verde cozido <sup>12,4</sup>	<b>Dieta Restrita em Energia:</b> Bife de frango grelhado com arroz branco e salada de alface <sup>12</sup>
	Sobremesa: Fruta da época	Sobremesa: Fruta da época
6ª Feira	Sopa: Feijão-verde <sup>12</sup>	Sopa: Macedónia <sup>12</sup>
	<b>Dieta Geral:</b> Cozido à portuguesa <sup>12</sup>	<b>Dieta Geral:</b> Massada de paloco com salada de alface e tomate <sup>1,3,4,12</sup>
	<b>Dieta Restrita em Energia:</b> Cozido à portuguesa (sem enchidos)	<b>Dieta Restrita em Energia:</b> Paloco cozido com batata e salada de alface e tomate <sup>4,12</sup>
	Sobremesa: Fruta da época	Sobremesa: Fruta da época
Sábado	Sopa: Grão-de-bico	Sopa: Creme de espinafres <sup>12</sup>
	<b>Dieta Geral:</b> Pescada estufada com arroz branco e salada de alface e cebola <sup>4,12</sup>	<b>Dieta Geral:</b> Jardineira de aves com salada de tomate e cebola <sup>1,12</sup>
	<b>Dieta Restrita em Energia:</b> Pescada grelhada com arroz branco e salada de alface e cebola <sup>4,12</sup>	<b>Dieta Restrita em Energia:</b> Carne cozida com batata cozida e salada de tomate e cebola <sup>12</sup>
	Sobremesa: Fruta da época	Sobremesa: Fruta da época
Domingo	Sopa: Nabijas	Sopa: Couve branca
	<b>Dieta Geral:</b> Pá de porco estufada com esparguete e feijão-verde cozido <sup>1,3,12</sup>	<b>Dieta Geral:</b> Rissóis de peixe c/arroz de ervilhas e couve-flor cozida <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,14</sup>
	<b>Dieta Restrita em Energia:</b> Pá de porco cozida com esparguete e feijão-verde cozido <sup>1,3,12</sup>	<b>Dieta Restrita em Energia:</b> Peixe no forno com arroz branco e couve-flor cozida <sup>4,12</sup>
	Sobremesa: Fruta da época	Sobremesa: Fruta da época

NOTAS: A ementa pode sofrer alterações com aviso prévio e pode conter os seguintes alergénios ou vestígios de alergénios: 1) Cereais que contêm glúten 2) Crustáceos 3) Ovos 4)

Peixe 5) Amendoins 6) Soja 7) Leite 8) Frutos de casca rija 9) Aipos 10) Mostarda 11) Sementes de sésamo 12) Sulfitos 13) Tremeços 14) Moluscos

Elaborado por:   
Andreia Vieira Nutricionista - 4971N



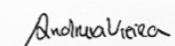
## Centro Social Paroquial de Lorvão

EMENTA SEMANAL 2: de \_\_\_\_ a \_\_\_\_ de \_\_\_\_\_ de 2025

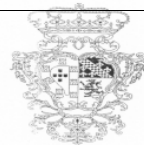
	Almoço	Jantar
2ª Feira	Sopa: Caldo verde <sup>1</sup>	Sopa: Legumes
	<b>Dieta Geral:</b> Massada de filetes de peixe com salada de alface e cenoura <sup>1,12,3,4</sup>	<b>Dieta Geral:</b> Carne de porco assada no forno com batata e brócolos cozidos <sup>12</sup>
	<b>Dieta Restrita em Energia:</b> Filetes de peixe assados c/batata cozida e salada de alface e cenoura <sup>12,4,12</sup>	<b>Dieta Restrita em Energia:</b> Carne de porco assada no com batata e brócolos cozidos <sup>12</sup>
	Sobremesa: : Fruta da época	Sobremesa: Fruta da época
3ª Feira	Sopa: Creme de cebola <sup>1</sup>	Sopa: Couve e cenoura à juliana
	<b>Dieta Geral:</b> Feijoada à transmontana <sup>1,12</sup>	<b>Dieta Geral:</b> Atum com salada russa e salada de alface e cebola <sup>3,4,12</sup>
	<b>Dieta Restrita em Energia:</b> Naco de porco grelhado com arroz branco, couve e cenoura cozida	<b>Dieta Restrita em Energia:</b> Atum com batata, ovo cozido e salada de alface e cebola <sup>3,4,12</sup>
	Sobremesa: : Fruta da época	Sobremesa: Fruta da época
4ª Feira	Sopa: Grão com espinafres <sup>12</sup>	Sopa: Creme de ervilhas <sup>12</sup>
	<b>Dieta Geral:</b> Caldeirada de tentáculos de pota com couve branca e cenoura cozida <sup>4,12</sup>	<b>Dieta Geral:</b> Febras estufadas com massa e salada de alface e cenoura <sup>1,3,12</sup>
	<b>Dieta Restrita em Energia:</b> Tentáculos de pota cozidos com batata, couve branca e cenoura cozida <sup>4,12,14</sup>	<b>Dieta Restrita em Energia:</b> Febras grelhadas com massa e salada de alface e cenoura <sup>1,3,12</sup>
	Sobremesa: : Fruta da época	Sobremesa: Fruta da época
5ª Feira	Sopa: Abóbora e couve-flor	Sopa: Hortaliça
	<b>Dieta Geral:</b> Frango estufado com arroz alegre e salada de alface e tomate <sup>12</sup>	<b>Dieta Geral:</b> Marmota no forno com batata e feijão-verde cozido <sup>14,4</sup>
	<b>Dieta Restrita em Energia:</b> Frango cozido c/arroz branco e salada de alface e tomate <sup>12</sup>	<b>Dieta Restrita em Energia:</b> Marmota no forno com batata e feijão-verde cozido <sup>14,4</sup>
	Sobremesa: : Fruta da época	Sobremesa: Fruta da época
6ª Feira	Sopa: Couve lombarda	Sopa: Alho-francês e cenoura
	<b>Dieta Geral:</b> Pescada cozida com batata, ovo, brócolos e cenoura cozida <sup>3,4,12</sup>	<b>Dieta Geral:</b> Peru no forno com massa com salada de alface <sup>1,12</sup>
	<b>Dieta Restrita em Energia:</b> Pescada cozida com batata, ovo, brócolos e cenoura cozida <sup>3,4,12</sup>	<b>Dieta Restrita em Energia:</b> Peru no forno com massa e salada de alface <sup>1,12</sup>
	<b>Sobremesa:</b> Pudim <sup>1,3,7,8,12</sup>	Sobremesa: Fruta da época
Sábado	Sopa: Feijão-verde	Sopa: Creme de cenoura <sup>12</sup>
	<b>Dieta Geral:</b> Peito de frango de pica-pau com arroz branco e salada de tomate e cenoura <sup>1,12</sup>	<b>Dieta Geral:</b> Peixe cozido com batata e couve cozida <sup>3,4,7,12</sup>
	<b>Dieta Restrita em Energia:</b> Peito de frango com arroz branco e salada de tomate e cenoura <sup>1,12</sup>	<b>Dieta Restrita em Energia:</b> Peixe cozido com batata e couve cozida <sup>4</sup>
	Sobremesa: Fruta da época	Sobremesa: Fruta da época
Domingo	Almoço	Jantar

NOTAS: A ementa pode sofrer alterações com aviso prévio e pode conter os seguintes alérgenos ou vestígios de alérgenos: 1) Cereais que contêm glúten 2) Crustáceos 3) Ovos 4)

Peixe 5) Amendoins 6) Soja 7) Leite 8) Frutos de casca rija 9) Aipos 10) Mostarda 11) Sementes de sésamo 12) Sulfitos 13) Tremeços 14) Moluscos

Elaborado por:   
Andreia Vieira Nutricionista - 4971N

<b>Sopa:</b> Couve coração	<b>Sopa:</b> Nabijas
<b>Dieta Geral:</b> Almôndegas estufadas com massa e couve-flor cozida <sup>1,12</sup>	<b>Dieta Geral:</b> Pastéis de bacalhau no forno com arroz de cenoura e salada de alface <sup>4,12,1,3</sup>
<b>Dieta Restrita em Energia:</b> Carne cozida com massa e couve-flor cozida <sup>1,12</sup>	<b>Dieta Restrita em Energia:</b> Peixe no forno com arroz branco e salada de alface <sup>4,12,1,3</sup>
<b>Sobremesa:</b> Fruta da época	<b>Sobremesa:</b> Fruta da época



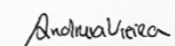
## Centro Social Paroquial de Lorvão

### EMENTA SEMANAL 3: de \_\_\_ a \_\_\_ de \_\_\_\_\_ de 2025

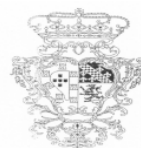
	<b>Almoço</b>	<b>Jantar</b>
2ª Feira	<b>Sopa:</b> Brócolos <sup>12</sup>	<b>Sopa:</b> Alho-francês
	<b>Dieta Geral:</b> Hambúrguer de aves grelhado c/arroz de tomate e salada de alface e tomate <sup>1,12</sup>	<b>Dieta Geral:</b> Massada do mar com salada de alface <sup>1,2,3,4,6,7,12,14</sup>
	<b>Dieta Restrita em Energia:</b> Hambúrguer de aves grelhado c/arroz branco e salada de alface e tomate <sup>1,12</sup>	<b>Dieta Restrita em Energia:</b> Peixe cozido com batata cozida e salada de alface <sup>12</sup>
	<b>Sobremesa:</b> Fruta da época	<b>Sobremesa:</b> Fruta da época
3ª Feira	<b>Sopa:</b> Couve-flor	<b>Sopa:</b> Espinafres <sup>12</sup>
	<b>Dieta Geral:</b> Paloco com feijão-frade ensalsado, ovo e cenoura cozida <sup>4,12</sup>	<b>Dieta Geral:</b> Jardineira de porco com salada de alface <sup>1,12</sup>
	<b>Dieta Restrita em Energia:</b> Paloco cozido com batata, ovo e cenoura cozida <sup>4,12</sup>	<b>Dieta Restrita em Energia:</b> Febra de porco grelhada com batata cozida e salada de alface <sup>12</sup>
	<b>Sobremesa:</b> Gelatina ou Kiwi	<b>Sobremesa:</b> Fruta da época
4ª Feira	<b>Sopa:</b> Canja	<b>Sopa:</b> Macedónia
	<b>Dieta Geral:</b> Carne de porco à portuguesa com salada de alface e cebola <sup>5,10, 12</sup>	<b>Dieta Geral:</b> Arroz de tamboril com cenoura cozida <sup>12</sup>
	<b>Dieta Restrita em Energia:</b> Bife de porco grelhado c/batata cozida e salada de alface e cebola <sup>5,10,12</sup>	<b>Dieta Restrita em Energia:</b> Peixe no forno com arroz branco e cenoura cozida <sup>4,12</sup>
	<b>Sobremesa:</b> : Fruta da época	<b>Sobremesa:</b> Fruta da época
5ª Feira	<b>Sopa:</b> Creme de cenoura com ervilhas	<b>Sopa:</b> Brócolos <sup>12</sup>
	<b>Dieta Geral:</b> Peixe vermelho cozido com batata, cenoura e feijão-verde cozido <sup>12</sup>	<b>Dieta Geral:</b> Carne de aves estufada com puré e salada de alface e tomate <sup>12</sup>
	<b>Dieta Restrita em Energia:</b> Peixe vermelho cozido com batata, cenoura e feijão-verde cozido <sup>12</sup>	<b>Dieta Restrita em Energia:</b> Carne de aves estufada ao natural com batata e salada de alface e tomate <sup>12</sup>
	<b>Sobremesa:</b> : Fruta da época	<b>Sobremesa:</b> Fruta da época
6ª Feira	<b>Sopa:</b> Couve branca <sup>12</sup>	<b>Sopa:</b> Abóbora com couve-flor
	<b>Dieta Geral:</b> Esparguete à bolonhesa com salada de alface e cebola <sup>1,12</sup>	<b>Dieta Geral:</b> Abrótea cozida com todos <sup>3</sup>
	<b>Dieta Restrita em Energia:</b> Carne de vaca cozida c/esparguete e salada de alface e cebola <sup>1,12</sup>	<b>Dieta Restrita em Energia:</b> Abrótea cozida com todos <sup>3</sup>
	<b>Sobremesa:</b> : Fruta da época	<b>Sobremesa:</b> Fruta da época
Sábado	<b>Sopa:</b> Grão com cenoura	<b>Sopa:</b> Couve portuguesa
	<b>Dieta Geral:</b> Massada de peixes com legumes <sup>1,4,12</sup>	<b>Dieta Geral:</b> Rojões estufados com esparregado de grelos <sup>1,12</sup>

**NOTAS:** A ementa pode sofrer alterações com aviso prévio e pode conter os seguintes alergénios ou vestígios de alergénios: 1) Cereais que contêm glúten 2) Crustáceos 3) Ovos 4)

Peixe 5) Amendoins 6) Soja 7) Leite 8) Frutos de casca rija 9) Aipos 10) Mostarda 11) Sementes de sésamo 12) Sulfitos 13) Tremeços 14) Moluscos

Elaborado por:   
Andreia Vieira Nutricionista - 4971N

	<b>Dieta Restrita em Energia:</b> Peixe no forno ao natural c/massa e legumes <sup>1,4,12</sup>	<b>Dieta Restrita em Energia:</b> Carne cozida com arroz e grelos <sup>12</sup>
	<b>Sobremesa:</b> Fruta da época	<b>Sobremesa:</b> Fruta da época
	<b>Almoço</b>	<b>Jantar</b>
	<b>Sopa:</b> Nabiças	<b>Sopa:</b> Feijão-verde <sup>12</sup>
<b>Domingo</b>	<b>Dieta Geral:</b> Frango no forno com arroz branco, couve branca e cenoura cozida <sup>7,12</sup>	<b>Dieta Geral:</b> Salada Russa com atum <sup>12</sup>
	<b>Dieta Restrita em Energia:</b> Frango no forno c/arroz branco, couve branca e cenoura cozida <sup>12</sup>	<b>Dieta Restrita em Energia:</b> Salada Russa com atum <sup>12</sup>
	<b>Sobremesa:</b> : Fruta da época	<b>Sobremesa:</b> Fruta da época



## Centro Social Paroquial de Lorvão

### EMENTA SEMANAL 4: de \_\_\_ a \_\_\_ de \_\_\_\_\_ de 2025

	<b>Almoço</b>	<b>Jantar</b>
	<b>Sopa:</b> Feijão-vermelho	<b>Sopa:</b> Couve coração
<b>2ª Feira</b>	<b>Dieta Geral:</b> Filetes de peixe no forno com arroz de feijão-verde e cenoura <sup>1,3,4,12</sup>	<b>Dieta Geral:</b> Bifes de frango panados no forno com massa e salada de alface e tomate <sup>1,12</sup>
	<b>Dieta Restrita em Energia:</b> Filetes de peixe no forno ao natural c/arroz branco e feijão-verde <sup>4,12</sup>	<b>Dieta Restrita em Energia:</b> Frango cozido com massa e salada de alface e tomate <sup>1,12</sup>
	<b>Sobremesa:</b> : Fruta da época	<b>Sobremesa:</b> Fruta da época
	<b>Almoço</b>	<b>Jantar</b>
	<b>Sopa:</b> Couve coração <sup>12</sup>	<b>Sopa:</b> Macedónia <sup>12</sup>
<b>3ª Feira</b>	<b>Dieta Geral:</b> Cubos de porco estufados c/ervilhas, ovos escalfados, arroz branco e salada de alface, tomate e cebola <sup>3,12</sup>	<b>Dieta Geral:</b> Pescada cozida com todos <sup>3,4</sup>
	<b>Dieta Restrita em Energia:</b> Naco de porco grelhado c/arroz branco e salada de alface, tomate e cebola <sup>12</sup>	<b>Dieta Restrita em Energia:</b> Pescada cozida com todos <sup>3,4</sup>
	<b>Sobremesa:</b> : Fruta da época	<b>Sobremesa:</b> Fruta da época
	<b>Almoço</b>	<b>Jantar</b>
	<b>Sopa:</b> Alho-francês	<b>Sopa:</b> Couve e cenoura à juliana
<b>4ª Feira</b>	<b>Dieta Geral:</b> Massada de atum com couve-flor e cenoura cozida <sup>1,3,4,12</sup>	<b>Dieta Geral:</b> Costeletas de cebolada com arroz de ervilhas e salada de alface e cenoura <sup>12</sup>
	<b>Dieta Restrita em Energia:</b> Atum ao natural com batata, couve-flor e cenoura cozida <sup>4,1,12</sup>	<b>Dieta Restrita em Energia:</b> Costeleta grelhada c/arroz branco e salada de alface e cenoura <sup>12</sup>
	<b>Sobremesa:</b> : Gelatina	<b>Sobremesa:</b> Fruta da época
	<b>Almoço</b>	<b>Jantar</b>
	<b>Sopa:</b> Couve lombarda <sup>12</sup>	<b>Sopa:</b> Alho-francês e cenoura
<b>5ª Feira</b>	<b>Dieta Geral:</b> Peru assado com puré e salada de alface e tomate <sup>12,7</sup>	<b>Dieta Geral:</b> Cavala no forno com migas <sup>12,4</sup>
	<b>Dieta Restrita em Energia:</b> Peru assado c/batata cozida e salada de alface e tomate <sup>12,7</sup>	<b>Dieta Restrita em Energia:</b> Cavala no forno com batata e couve cozida <sup>4,12</sup>
	<b>Sobremesa:</b> : Fruta da época	<b>Sobremesa:</b> Fruta da época
	<b>Almoço</b>	<b>Jantar</b>
	<b>Sopa:</b> Creme de espinafres	<b>Sopa:</b> Legumes
<b>6ª Feira</b>	<b>Dieta Geral:</b> Paloco à lagareiro com feijão-verde e cenoura cozida <sup>4,12</sup>	<b>Dieta Geral:</b> Almôndegas estufadas com massa e couve branca cozida <sup>1,12</sup>
	<b>Dieta Restrita em Energia:</b> Paloco à lagareiro com feijão-verde e cenoura cozida <sup>4,12</sup>	<b>Dieta Restrita em Energia:</b> Carne grelhada com massa e couve branca cozida <sup>1,12</sup>
	<b>Sobremesa:</b> : Fruta da época	<b>Sobremesa:</b> Fruta da época

**NOTAS:** A ementa pode sofrer alterações com aviso prévio e pode conter os seguintes alérgenos ou vestígios de alérgenos: 1) Cereais que contêm glúten 2) Crustáceos 3) Ovos 4)

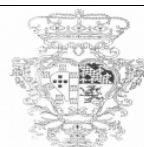
Peixe 5) Amendoins 6) Soja 7) Leite 8) Frutos de casca rija 9) Aipos 10) Mostarda 11) Sementes de sésamo 12) Sulfitos 13) Tremoços 14) Moluscos

Elaborado por:

*Andreia Vieira*

Andreia Vieira Nutricionista - 4971N

	Almoço	Jantar
Sábado	Sopa: Hortaliça	Sopa: Creme de alho-francês
	<b>Dieta Geral:</b> Chanfana à moda de Lorvão com batata cozida e salada de tomate e cenoura <sup>12</sup>	<b>Dieta Geral:</b> Arroz de mar com cenoura cozida <sup>1,2,3,4,6,7,12,14</sup>
	<b>Dieta Restrita em Energia:</b> Naco de porco grelhado c/batata cozida e salada de tomate e cenoura <sup>12</sup>	<b>Dieta Restrita em Energia:</b> Peixe no forno c/arroz branco e cenoura cozida <sup>1,2,3,4,6,7,12,14</sup>
	Sobremesa: Fruta da época	Sobremesa: Fruta da época
	Almoço	Jantar
Domingo	Sopa: Caldo verde <sup>1</sup>	Sopa: Nabijas
	<b>Dieta Geral:</b> Lombo no forno com massa e brócolos cozidos <sup>1,12</sup>	<b>Dieta Geral:</b> Pescada à Gomes Sá <sup>12,14,4</sup>
	<b>Dieta Restrita em Energia:</b> Lombo no forno ao natural com massa e brócolos cozidos <sup>1,12</sup>	<b>Dieta Restrita em Energia:</b> Pescada à Gomes Sá <sup>12,14,4</sup>
	Sobremesa: Fruta da época	Sobremesa: Fruta da época



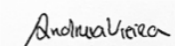
## Centro Social Paroquial de Lorvão

### EMENTA SEMANAL 5: de \_\_\_\_ a \_\_\_\_ de \_\_\_\_\_ de 2025

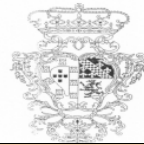
	Almoço	Jantar
2ª Feira	Sopa: Feijão-verde <sup>12</sup>	Sopa: Brócolos <sup>12</sup>
	<b>Dieta Geral:</b> Panados de frango no forno c/arroz de tomate e salada de alface <sup>1,3,12</sup>	<b>Dieta Geral:</b> Peixe-vermelho no forno com cotovelinhos e feijão-verde cozido <sup>1,3,4,12</sup>
	<b>Dieta Restrita em Energia:</b> Bife de frango grelhado c/arroz branco e salada de alface <sup>1,3,12</sup>	<b>Dieta Restrita em Energia:</b> Peixe-vermelho no forno com cotovelinhos e feijão-verde cozido <sup>1,3,4,12</sup>
	Sobremesa: Fruta da época	Sobremesa: Fruta da época
	Almoço	Jantar
3ª Feira	Sopa: Grão-de-bico <sup>1</sup>	Sopa: Canja de galinha <sup>1,3</sup>
	<b>Dieta Geral:</b> Carapau grelhado com batata a murro, couve e cenoura cozida <sup>4</sup>	<b>Dieta Geral:</b> Hambúrguer de aves no forno com arroz branco e brócolos cozidos <sup>12</sup>
	<b>Dieta Restrita em Energia:</b> Carapau grelhado com batata a murro, couve e cenoura cozida <sup>4</sup>	<b>Dieta Restrita em Energia:</b> Hambúrguer de aves no forno com arroz branco e brócolos cozidos <sup>12</sup>
	Sobremesa: Fruta da época	Sobremesa: Fruta da época
	Almoço	Jantar
4ª Feira	Sopa: Juliana	Sopa: Creme de cebola
	<b>Dieta Geral:</b> Lombo de porco no forno com esparguete e salada de alface e tomate <sup>1,3,12</sup>	<b>Dieta Geral:</b> Marmota assada com batata cozida e salada de alface e tomate <sup>4,12</sup>
	<b>Dieta Restrita em Energia:</b> Lombo de porco ao natural cozida c/esparguete e salada de alface e tomate <sup>1,3,12</sup>	<b>Dieta Restrita em Energia:</b> Marmota assada com batata cozida e salada de alface e tomate <sup>4,12</sup>
	Sobremesa: Fruta da época	Sobremesa: Fruta da época
	Almoço	Jantar
5ª Feira	Sopa: Couve-flor <sup>12</sup>	Sopa: Alho-francês
	<b>Dieta Geral:</b> Solha assada com arroz de ervilhas e cenoura cozida <sup>12,4</sup>	<b>Dieta Geral:</b> Peru estufado com massa e salada de alface e cenoura <sup>1,12</sup>
	<b>Dieta Restrita em Energia:</b> Solha assada com arroz branco e cenoura cozida <sup>12,4</sup>	<b>Dieta Restrita em Energia:</b> Peru grelhado com massa e salada de alface e cenoura <sup>1,12</sup>
	Sobremesa: Gelatina ou Kiwi	Sobremesa: Fruta da época
	Almoço	Jantar
6ª Feira	Sopa: Couve branca	Sopa: Brócolos

NOTAS: A ementa pode sofrer alterações com aviso prévio e pode conter os seguintes alérgenos ou vestígios de alérgenos: 1) Cereais que contêm glúten 2) Crustáceos 3) Ovos 4)

Peixe 5) Amendoinos 6) Soja 7) Leite 8) Frutos de casca rija 9) Aipos 10) Mostarda 11) Sementes de sésamo 12) Sulfitos 13) Tremeços 14) Moluscos

Elaborado por:   
Andreia Vieira Nutricionista - 4971N

	<b>Dieta Geral:</b> Jardineira de vaca e salada de alface e cebola <sup>12</sup>	<b>Dieta Geral:</b> Arroz de tentáculos de pota com macedónia salteada <sup>12,14,4</sup>
	<b>Dieta Restrita em Energia:</b> Vitela cozida com batata cozida e salada de alface <sup>12</sup>	<b>Dieta Restrita em Energia:</b> Tentáculos de pota cozidos com arroz branco e macedónia cozida <sup>12,14,4</sup>
	<b>Sobremesa:</b> Fruta da época	<b>Sobremesa:</b> Fruta da época
Sábado	<b>Almoço</b>	<b>Jantar</b>
	<b>Sopa:</b> Nabiças	<b>Sopa:</b> Creme de cenoura
	<b>Dieta Geral:</b> Pescada cozida com grão ensalsado, ovo e cenoura cozida <sup>3,4</sup>	<b>Dieta Geral:</b> Carne de porco no forno com batata cozida e salada de alface <sup>12</sup>
	<b>Dieta Restrita em Energia:</b> Pescada cozida com batata, ovo e cenoura cozida <sup>3,4</sup>	<b>Dieta Restrita em Energia:</b> Carne de porco no forno com batata cozida e salada de alface <sup>12</sup>
	<b>Sobremesa:</b> Fruta da época	<b>Sobremesa:</b> Fruta da época
Domingo	<b>Almoço</b>	<b>Jantar</b>
	<b>Sopa:</b> Macedónia <sup>12</sup>	<b>Sopa:</b> Ervilhas <sup>12</sup>
	<b>Dieta Geral:</b> Strogonoff de frango com massa, cenoura e couve-flor cozida <sup>1,3,12</sup>	<b>Dieta Geral:</b> Douradinhos no forno com arroz de cenoura e feijão-verde cozido <sup>12,1,3,4,6,7,8,</sup>
	<b>Dieta Restrita em Energia:</b> Frango grelhado com massa, cenoura e couve-flor cozida <sup>1,3,12</sup>	<b>Dieta Restrita em Energia:</b> Pescada estufada com arroz e feijão-verde cozido <sup>3,4,12,</sup>
	<b>Sobremesa:</b> Fruta da época	<b>Sobremesa:</b> Fruta da época



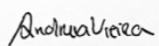
## Centro Social Paroquial de Lorvão

### EMENTA SEMANAL 6: de \_\_\_ a \_\_\_ de \_\_\_\_\_ de 2025

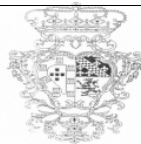
2ª Feira	<b>Almoço</b>	<b>Jantar</b>
	<b>Sopa:</b> Legumes	<b>Sopa:</b> Creme de cebola
	<b>Dieta Geral:</b> Arroz de paloco com feijão-verde e couve-flor cozida <sup>4,12</sup>	<b>Dieta Geral:</b> Bifinhos de porco à salsicheiro com batata cozida e salada de alface e cebola <sup>12</sup>
	<b>Dieta Restrita em Energia:</b> Paloco cozido com arroz, feijão-verde e couve-flor cozida <sup>4,12</sup>	<b>Dieta Restrita em Energia:</b> Bife de porco grelhado com batata cozida e salada de alface e cebola <sup>12</sup>
	<b>Sobremesa:</b> Fruta da época	<b>Sobremesa:</b> Fruta da época
3ª Feira	<b>Almoço</b>	<b>Jantar</b>
	<b>Sopa:</b> Couve e cenoura à juliana <sup>12</sup>	<b>Sopa:</b> Hortaliça
	<b>Dieta Geral:</b> Frango no forno com massa e salada de alface <sup>12,1,3</sup>	<b>Dieta Geral:</b> Atum com arroz de legumes e couve-flor cozida <sup>1,4,12</sup>
	<b>Dieta Restrita em Energia:</b> Frango no forno com massa e salada de alface <sup>12,1,3</sup>	<b>Dieta Restrita em Energia:</b> Atum ao natural com de legumes e couve-flor cozida <sup>4,12</sup>
	<b>Sobremesa:</b> Fruta da época	<b>Sobremesa:</b> Fruta da época
4ª Feira	<b>Almoço</b>	<b>Jantar</b>
	<b>Sopa:</b> Feijão-vermelho e couve	<b>Sopa:</b> Alho-francês e cenoura
	<b>Dieta Geral:</b> Abrótea cozida com batata, ovo, couve e cenoura cozida <sup>3,4</sup>	<b>Dieta Geral:</b> Hambúrguer de aves com arroz de feijão e cenoura e salada de tomate e cenoura <sup>12</sup>
	<b>Dieta Restrita em Energia:</b> Abrótea cozida com batata, ovo, couve e cenoura cozida <sup>3,4</sup>	<b>Dieta Restrita em Energia:</b> Hambúrguer de aves/arroz de cenoura e salada de tomate e cenoura <sup>12</sup>
	<b>Sobremesa:</b> Pudim <sup>1,3,7,12</sup>	<b>Sobremesa:</b> Fruta da época
5ª Feira	<b>Almoço</b>	<b>Jantar</b>
	<b>Sopa:</b> Caldo verde <sup>1</sup>	<b>Sopa:</b> Creme de espinafres <sup>12</sup>
	<b>Dieta Geral:</b> Costeletas de porco estufadas com cotovelos e salada de alface e tomate <sup>1,12,3</sup>	<b>Dieta Geral:</b> Redfish estufado com batata e brócolos cozidos <sup>12,4</sup>
	<b>Dieta Restrita em Energia:</b> Costeletas de porco grelhadas c/cotovelos e salada de alface e	<b>Dieta Restrita em Energia:</b> Redfish estufado com batata e brócolos cozidos <sup>12,4</sup>

NOTAS: A ementa pode sofrer alterações com aviso prévio e pode conter os seguintes alérgenos ou vestígios de alérgenos: 1) Cereais que contêm glúten 2) Crustáceos 3) Ovos 4)

Peixe 5) Amendoins 6) Soja 7) Leite 8) Frutos de casca rija 9) Aipos 10) Mostarda 11) Sementes de sésamo 12) Sulfitos 13) Tremeços 14) Moluscos

Elaborado por:   
Andreia Vieira Nutricionista - 4971N

	tomate <sup>1,12,3</sup>		
	<b>Sobremesa:</b> Fruta da época		<b>Sobremesa:</b> Fruta da época
	<b>Almoço</b>		<b>Jantar</b>
	<b>Sopa:</b> Favas		<b>Sopa:</b> Macedónia
6ª Feira	<b>Dieta Geral:</b> Pescada à Brás e brócolos cozidos <sup>1,3,4,12</sup>		<b>Dieta Geral:</b> Frango na púcara com massa e salada de alface e tomate <sup>1,12,3</sup>
	<b>Dieta Restrita em Energia:</b> Pescada cozida com batata e brócolos cozidos <sup>4,12</sup>		<b>Dieta Restrita em Energia:</b> Frango assado com massa e salada de alface e tomate <sup>1,12,3</sup>
	<b>Sobremesa:</b> Fruta da época		<b>Sobremesa:</b> Fruta da época
	<b>Almoço</b>		<b>Jantar</b>
	<b>Sopa:</b> Creme de abóbora		<b>Sopa:</b> Couve lombarda
Sábado	<b>Dieta Geral:</b> Arroz de pato com salada de alface e cenoura <sup>12</sup>		<b>Dieta Geral:</b> Filete de peixe no forno com batatinha assada e feijão-verde cozido <sup>4,12</sup>
	<b>Dieta Restrita em Energia:</b> Arroz de pato ao natural com salada de alface e cenoura <sup>12</sup>		<b>Dieta Restrita em Energia:</b> Filete de peixe no forno c/batatinha assada e feijão-verde cozido <sup>4,12</sup>
	<b>Sobremesa:</b> Fruta da época		<b>Sobremesa:</b> Fruta da época
	<b>Almoço</b>		<b>Jantar</b>
	<b>Sopa:</b> Grão com espinafres <sup>12</sup>		<b>Sopa:</b> Couve coração
Domingo	<b>Dieta Geral:</b> Rojões à portuguesa co, batata e couve-flor <sup>12</sup>		<b>Dieta Geral:</b> Massada de tamboril com salada de tomate e cebola <sup>1, 12,4,4</sup>
	<b>Dieta Restrita em Energia:</b> Carne de porco estufada ao natural com batata e couve-flor <sup>12</sup>		<b>Dieta Restrita em Energia:</b> Massada de tamboril ao natural com salada de tomate e cebola <sup>1, 12,4,3</sup>
	<b>Sobremesa:</b> Fruta da época		<b>Sobremesa:</b> Fruta da época



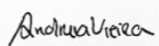
## Centro Social Paroquial de Lorvão

### EMENTA SEMANAL 7: de \_\_\_ a \_\_\_ de \_\_\_\_\_ de 2025

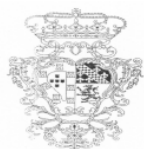
	<b>Almoço</b>		<b>Jantar</b>
	<b>Sopa:</b> Brócolos <sup>12</sup>		<b>Sopa:</b> Alho-francês
2ª Feira	<b>Dieta Geral:</b> Feijoada à brasileira com couve mineira e cenoura salteada <sup>6,12</sup>		<b>Dieta Geral:</b> Caldeirada de peixe com salada de tomate <sup>4,12</sup>
	<b>Dieta Restrita em Energia:</b> Febra de porco grelhada com arroz branco, couve e cenoura cozida <sup>6,12</sup>		<b>Dieta Restrita em Energia:</b> Peixe cozido com batata cozida e salada de tomate <sup>4,12</sup>
	<b>Sobremesa:</b> Fruta da época		<b>Sobremesa:</b> Fruta da época
	<b>Almoço</b>		<b>Jantar</b>
	<b>Sopa:</b> Grão com cenoura		<b>Sopa:</b> Feijão-verde
3ª Feira	<b>Dieta Geral:</b> Cavala no forno com batata cozida e salada de alface e tomate <sup>12,4</sup>		<b>Dieta Geral:</b> Arroz de carnes com salada de alface e tomate <sup>12</sup>
	<b>Dieta Restrita em Energia:</b> Solha no forno com batata cozida e salada de alface e tomate <sup>12,4</sup>		<b>Dieta Restrita em Energia:</b> Carne cozida com arroz branco e salada de alface e tomate <sup>12</sup>
	<b>Sobremesa:</b> Gelatina ou Banana		<b>Sobremesa:</b> Fruta da época
	<b>Almoço</b>		<b>Jantar</b>
	<b>Sopa:</b> Couve portuguesa		<b>Sopa:</b> Juliana
4ª Feira	<b>Dieta Geral:</b> Peru estufado com espirais, cenoura e brócolos cozidos <sup>1,3,12</sup>		<b>Dieta Geral:</b> Pescada cozida com todos <sup>3,4</sup>
	<b>Dieta Restrita em Energia:</b> Peru assado no forno com espirais, cenoura e brócolos cozidos <sup>1,3,12</sup>		<b>Dieta Restrita em Energia:</b> Pescada cozida com todos <sup>3,4</sup>
	<b>Sobremesa:</b> Fruta da época		<b>Sobremesa:</b> Fruta da época
5ª Feira	<b>Almoço</b>		<b>Jantar</b>

NOTAS: A ementa pode sofrer alterações com aviso prévio e pode conter os seguintes alérgenos ou vestígios de alérgenos: 1) Cereais que contêm glúten 2) Crustáceos 3) Ovos 4)

Peixe 5) Amendoins 6) Soja 7) Leite 8) Frutos de casca rija 9) Aipos 10) Mostarda 11) Sementes de sésamo 12) Sulfitos 13) Tremeços 14) Moluscos

Elaborado por:   
Andreia Vieira Nutricionista - 4971N

	<b>Sopa:</b> Creme de ervilhas	<b>Sopa:</b> Brócolos <sup>12</sup>
	<b>Dieta Geral:</b> Peixe-vermelho no forno com arroz de cenoura e salada de alface <sup>12,4</sup>	<b>Dieta Geral:</b> Bifes de frango panados no forno com massa e couve-flor cozida <sup>1,12,3</sup>
	<b>Dieta Restrita em Energia:</b> Marmota assada com arroz de cenoura e salada de alface <sup>12,4</sup>	<b>Dieta Restrita em Energia:</b> Bifes de frango grelhados com massa e couve-flor cozida <sup>1,12,3</sup>
	<b>Sobremesa:</b> Fruta da época	<b>Sobremesa:</b> Fruta da época
	<b>Almoço</b>	<b>Jantar</b>
	<b>Sopa:</b> Canja <sup>1,3</sup>	<b>Sopa:</b> Couve branca
6ª Feira	<b>Dieta Geral:</b> Jardineira de porco com salada de alface <sup>12</sup>	<b>Dieta Geral:</b> Filetes de peixe no forno com arroz de ervilhas e cenoura cozida <sup>4,12</sup>
	<b>Dieta Restrita em Energia:</b> Naco de porco grelhado com batata cozida e salada de alface <sup>12</sup>	<b>Dieta Restrita em Energia:</b> Filetes de peixe no forno com arroz branco e cenoura cozida <sup>4,12</sup>
	<b>Sobremesa:</b> Fruta da época	<b>Sobremesa:</b> Fruta da época
	<b>Almoço</b>	<b>Jantar</b>
	<b>Sopa:</b> Couve-flor <sup>12</sup>	<b>Sopa:</b> Creme de espinafres <sup>12</sup>
Sábado	<b>Dieta Geral:</b> Salada russa de potas <sup>1,4,5,12,3</sup>	<b>Dieta Geral:</b> Rissois de carne com arroz e salada de alface e tomate <sup>3,7,12,1</sup>
	<b>Dieta Restrita em Energia:</b> Salada russa de potas <sup>4,12,3</sup>	<b>Dieta Restrita em Energia:</b> Bife de frango grelhado com arroz e salada de alface e tomate <sup>12</sup>
	<b>Sobremesa:</b> Fruta da época	<b>Sobremesa:</b> Fruta da época
	<b>Almoço</b>	<b>Jantar</b>
	<b>Sopa:</b> Lavrador <sup>1</sup>	<b>Sopa:</b> Macedónia <sup>12</sup>
Domingo	<b>Dieta Geral:</b> Perna de peru estufada com laranja, massa e couve branca cozida <sup>1,12</sup>	<b>Dieta Geral:</b> Solha no forno com batata e brócolos cozidos <sup>1,4,12</sup>
	<b>Dieta Restrita em Energia:</b> Perna de peru cozida com massa e couve branca cozida <sup>1,12</sup>	<b>Dieta Restrita em Energia:</b> Solha no forno com batata e brócolos cozidos <sup>12</sup>
	<b>Sobremesa:</b> Fruta da época	<b>Sobremesa:</b> Fruta da época



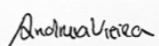
## Centro Social Paroquial de Lorvão

### EMENTA SEMANAL 8: de \_\_\_ a \_\_\_ de \_\_\_\_\_ de 2025

	<b>Almoço</b>	<b>Jantar</b>
	<b>Sopa:</b> Legumes	<b>Sopa:</b> Alho-francês e cenoura
2ª Feira	<b>Dieta Geral:</b> Douradinhos no forno com arroz de cenoura <sup>1,3,4,5, 12</sup>	<b>Dieta Geral:</b> Costoletas estufadas com puré e salada de alface e cebola <sup>1,3,2,7</sup>
	<b>Dieta Restrita em Energia:</b> Pescada cozida com batata, ovo, feijão-verde e cenoura cozida <sup>3,4,12</sup>	<b>Dieta Restrita em Energia:</b> Costoletas grelhadas com batata cozida e salada de alface e cebola <sup>12</sup>
	<b>Sobremesa:</b> Fruta da época	<b>Sobremesa:</b> Fruta da época
	<b>Almoço</b>	<b>Jantar</b>
	<b>Sopa:</b> Abóbora e couve-flor <sup>12</sup>	<b>Sopa:</b> Creme de cenoura <sup>12</sup>
3ª Feira	<b>Dieta Geral:</b> Rancho à portuguesa <sup>1,12</sup>	<b>Dieta Geral:</b> Paloco à Gomes Sá com feijão-verde cozido <sup>3,4,12</sup>
	<b>Dieta Restrita em Energia:</b> Naco de porco estufado com macarrão, couve e cenoura cozida <sup>1</sup>	<b>Dieta Restrita em Energia:</b> Paloco cozido com batata, ovo e feijão-verde cozido <sup>3,4,12</sup>
	<b>Sobremesa:</b> Fruta da época	<b>Sobremesa:</b> Fruta da época
	<b>Almoço</b>	<b>Jantar</b>
	<b>Sopa:</b> Feijão-branco	<b>Sopa:</b> Couve coração
4ª Feira	<b>Dieta Geral:</b> Tentáculos à lagareiro com couve branca e cenoura cozida <sup>12,14,4</sup>	<b>Dieta Geral:</b> Febras de porco estufadas com massa e brócolos cozidos <sup>1,12,4</sup>

NOTAS: A ementa pode sofrer alterações com aviso prévio e pode conter os seguintes alérgenos ou vestígios de alérgenos: 1) Cereais que contêm glúten 2) Crustáceos 3) Ovos 4)

Peixe 5) Amendoins 6) Soja 7) Leite 8) Frutos de casca rija 9) Aipos 10) Mostarda 11) Sementes de sésamo 12) Sulfitos 13) Tremeços 14) Moluscos

Elaborado por:   
Andreia Vieira Nutricionista - 4971N

	<b>Dieta Restrita em Energia:</b> Potas cozidas com batata, couve branca e cenoura cozida <sup>12,14,4</sup>	<b>Dieta Restrita em Energia:</b> Febras de porco grelhadas c/massa e brócolos cozidos <sup>1,12,4</sup>
	<b>Sobremesa:</b> Gelatina ou Fruta da época	<b>Sobremesa:</b> Fruta da época
	<b>Almoço</b>	<b>Jantar</b>
	<b>Sopa:</b> Creme de cebola	<b>Sopa:</b> Espinafres
5ª Feira	<b>Dieta Geral:</b> Coxas de frango estufadas c/arroz de legumes e salada de alface <sup>12</sup>	<b>Dieta Geral:</b> Caldeirada de potas com salada de alface <sup>12,4,14</sup>
	<b>Dieta Restrita em Energia:</b> Coxas de frango grelhadas c/arroz branco e salada de alface <sup>12</sup>	<b>Dieta Restrita em Energia:</b> Potas cozidas com batata cozida e salada de alface <sup>12,4,14</sup>
	<b>Sobremesa:</b> Fruta da época	<b>Sobremesa:</b> Fruta da época
	<b>Almoço</b>	<b>Jantar</b>
	<b>Sopa:</b> Couve e cenoura à juliana	<b>Sopa:</b> Hortaliça
6ª Feira	<b>Dieta Geral:</b> Abrótea no forno com batata cozida e salada de alface <sup>4,12</sup>	<b>Dieta Geral:</b> Arroz de aves com salada de alface e cenoura <sup>12</sup>
	<b>Dieta Restrita em Energia:</b> Abrótea cozida com batata cozida e salada de alface <sup>12,4</sup>	<b>Dieta Restrita em Energia:</b> Arroz de aves ao natural com salada de alface e cenoura <sup>12</sup>
	<b>Sobremesa:</b> Fruta da época	<b>Sobremesa:</b> Fruta da época
	<b>Almoço</b>	<b>Jantar</b>
	<b>Sopa:</b> Grão com nabiças	<b>Sopa:</b> Couve lombarda
Sábado	<b>Dieta Geral:</b> Macarronada de carnes mistas com cenoura cozida <sup>1,12,3</sup>	<b>Dieta Geral:</b> Pescada estufada com batata loura e salada de alface <sup>12,4</sup>
	<b>Dieta Restrita em Energia:</b> Naco de porco grelhado com macarrão e cenoura cozida <sup>1,12</sup>	<b>Dieta Restrita em Energia:</b> Pescada cozida com batata cozida e salada de alface <sup>12,4</sup>
	<b>Sobremesa:</b> Fruta da época	<b>Sobremesa:</b> Fruta da época
	<b>Almoço</b>	<b>Jantar</b>
	<b>Sopa:</b> Caldo verde <sup>1</sup>	<b>Sopa:</b> Creme de ervilhas <sup>12</sup>
Domingo	<b>Dieta Geral:</b> Ancas de frango assado com arroz de cenoura e couve branca salteada <sup>12</sup>	<b>Dieta Geral:</b> Filetes de peixe no forno com batata cozida e salada de alface e tomate <sup>4,12</sup>
	<b>Dieta Restrita em Energia:</b> Ancas de frango assado com arroz de cenoura e couve branca cozida <sup>12</sup>	<b>Dieta Restrita em Energia:</b> Filetes de peixe no forno com batata cozida e salada de <sup>4,12</sup>
	<b>Sobremesa:</b> Fruta da época	<b>Sobremesa:</b> Fruta da época

**NOTAS:** A ementa pode sofrer alterações com aviso prévio e pode conter os seguintes alérgenos ou vestígios de alérgenos: 1) Cereais que contêm glúten 2) Crustáceos 3) Ovos 4)

Peixe 5) Amendoins 6) Soja 7) Leite 8) Frutos de casca rija 9) Aipos 10) Mostarda 11) Sementes de sésamo 12) Sulfitos 13) Tremoços 14) Moluscos