

		2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA	SÁBADO	DOMINGO
<b>ALMOÇO</b>	<b>SOPA</b>	Couve Flôr	Feijão Encarnado com Repolho	Caldo-verde	Creme de Brócolos	Canja	Nabiças	Lombardo
	<b>GERAL</b>	Perca grelhada com batata cozida e legumes	Bifanas Grelhadas com Arroz Alegre e Salada de Alface	Red-fish estufado com batata e couves de bruxelas	Frango Guisado com esparguete e ervilhas	Bacalhau à Brás com salada	Frango estufado com macarronete com salada de alface e tomate	Pescada no forno em cama de legumes com arroz e legumes salteados
	<b>DIETA</b>	Perca grelhada com batata cozida e legumes	Bifanas Grelhadas com Arroz Alegre e Salada de Alface	Red-fish estufado simples com batata e couves de bruxelas	Bife de Frango Grelhadas com esparguete e Salada	Bacalhau Cozido com Batata e Legumes	Peru estufado com macarronete e Salada	Pescada estufada com arroz e Legumes
	<b>VEGETARIANO</b>	Jardineira de legumes	Hamburguer vegetariano com arroz alegre e salada	Seitan de caldeirada	Massada de legumes com ervilhas	Tofu à Gomes de Sá com legumes	_____	_____
	<b>SOBREMESA</b>	Gelatina	Fruta da Época	Leite Creme	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época
	<b>SAD</b>	Igual à Dieta Geral	Igual à Dieta Geral	Igual à Dieta Geral	Igual à Dieta Geral	Igual à Dieta Geral	Igual à Dieta Geral	Igual à Dieta Geral
<b>JANTAR</b>	<b>SOPA</b>	Abóbora	Brócolos	Primavera	Legumes	Couve Portuguesa	Cenoura	Ervilhas
	<b>GERAL</b>	1 Pão tipo mistura (50 gr) com Paio	1 Pão tipo mistura (50 gr) com Fiambre	1 Pão tipo mistura (50 gr) com Queijo	1 Pão tipo mistura (50 gr) com Ovo Mexido	1 Pão tipo mistura (50 gr) com Fiambre	1 Pão tipo mistura (50 gr) com Queijo Fresco	1 Pão tipo mistura (50 gr) com Chourição
	<b>SOBREMESA</b>	Maçã Assada	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época	Maçã Assada	Fruta da Época	Fruta da Época

As ementas expostas estão sujeitas a alterações por razões operacionais

		2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA	SÁBADO	DOMINGO
ALMOÇO	SOPA	Abóbora com massinhas	Ministrone	Juliana	Agrião	Feijão Manteiga e nabiças	Grelas	Ervilhas com Coentros
	GERAL	Ervilhas com Chouriço e Ovos Escalfados	Solha no forno com Batata Cozida e Feijão Verde	Vitela Estufada com Esparguete, cenoura e lombardo	Carapauzinhos fritos com açorda e salada mista	Frango de fricassé com arroz e salada	Red-fish cozido com batata cozida e brócolos	Bife de peru grelhado com farfalle e Salada Alface
	DIETA	Bife de Frango Grelhado com Arroz e Salada	Solha no forno ao natural com batata e feijão verde	Vitela no forno ao natural com esparguete e cenoura	Filetes de pescada no forno simples com batata e salada mista	Tirinhas de peru estufadas com arroz e salada	Tintureira no forno com ervas aromáticas, batata e brócolos cozidos	Bife de peru com Farfalle e Salada
	VEGETARIANO	Ervilhas com ovo escalfado e arroz branco	Migas de broa de milho com grelos e feijão-frade	Cubos de soja estufados com esparguete, cenoura e lombardo	Legumes à Brás	Arroz malandrino de feijão encarnado e legumes	_____	_____
	SOBREMESA	Gelatina	Fruta da Época	Mousse de Chocolate	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época
	SAD	Igual à Dieta Geral	Igual à Dieta Geral	Igual à Dieta Geral	Igual à Dieta Geral	Igual à Dieta Geral	Igual à Dieta Geral	Igual à Dieta Geral
JANTAR	SOPA	Cenoura	Couve flôr	Ervilhas	Bócolos	Espinafres	Agrião	Macedónia
	GERAL	1 Pão tipo mistura (50 gr) com Paio	1 Pão tipo mistura (50 gr) com Fiambre	1 Pão tipo mistura (50 gr) com Queijo	1 Pão tipo mistura (50 gr) com Paio	1 Pão tipo mistura (50 gr) com Fiambre	1 Pão tipo mistura (50 gr) com Queijo Fresco	1 Pão tipo mistura (50 gr) com Paio
	SOBREMESA	Maça Assada	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época	Maça Assada	Fruta da Época	Fruta da Época

As ementas expostas estão sujeitas a alterações por razões operacionais



		2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA	SÁBADO	DOMINGO
ALMOÇO	SOPA	Grão	Brócolos	Couve-Flor	Sopa de Peixe	Nabiças	Couve e feijão	Juliana
	GERAL	Red-fish no forno com puré e legumes cozidos	Massada de carne	Pescada com todos	Jardineira de porco	Arroz de peixe com coentros e salada de cenoura ralada	Bifanas de Cebolada com Batata e Legumes	Perga à lagareiro com migas de couve e feijão
	DIETA	Red-fish no forno simples com puré e legumes cozidos	Bife de Frango com Macarronete e salada	Pescada com todos	Bifanas Grelhadas com Batata e Salada	Arroz de safio com coentros e salada de cenoura ralada	Bifanas Grelhadas com Batata e Legumes	Filetes no Forno com arroz e Salada
	VEGETARIANO	Estufado de legumes com feijão encarnado e puré de batata	Massa salteada com legumes e tofu	Caril de grão e courgette com arroz e salada	Jardineira de soja	Omelete de queijo e cogumelos com arroz e salada	_____	_____
	SOBREMESA	Gelatina	Fruta da Época	Pudim	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época
	SAD	Igual à Dieta Geral	Igual à Dieta Geral	Igual à Dieta Geral	Igual à Dieta Geral	Igual à Dieta Geral	Igual à Dieta Geral	Igual à Dieta Geral
JANTAR	SOPA	Cenoura	Lombardo	Abóbora	Couve Flôr	Juliana	Espinafres	Legumes
	GERAL	1 Pão tipo mistura (50 gr) com Paio	1 Pão tipo mistura (50 gr) com Fiambre	1 Pão tipo mistura (50 gr) com Queijo	1 Pão tipo mistura (50 gr) com Ovo Mexido	1 Pão tipo mistura (50 gr) com Fiambre	1 Pão tipo mistura (50 gr) com Queijo Fresco	1 Pão tipo mistura (50 gr) com Chourição
	SOBREMESA	Maçã Assada	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época	Maçã Assada	Fruta da Época	Fruta da Época

As ementas expostas estão sujeitas a alterações por razões operacionais

		2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA	SÁBADO	DOMINGO
ALMOÇO	SOPA	Legumes com Hortelã	Feijão Branco	Tomate	Espinafres	Caldo-Verde	Alface	Primavera
	GERAL	Rancho	Peixe-espada grelhado com batata cozida com salada mista	Bifinhos de frango com natas e cogumelos com arroz e legumes salteados	Carapau grelhado com batata cozida e salada	Esparguete à bolonhesa com cenoura ralada	Rissóis de camarão com arroz de cenoura e salada	Frango assado com mel e limão com batata corada e salada
	DIETA	Cubos de vitela estufado simples com massa e salada	Peixe-espada grelhado com batata cozida com salada mista	Frango estufado com arroz e legumes cozidos	Carapau grelhado com batata e salada	Bife de peru grelhado com massa e salada	Pescada grelhada com arroz de cenoura e salada	Frango assado com mel e limão com batata corada e salada
	VEGETARIANO	Rancho vegetariano	Bife de seitan de cebolada com batata cozida e salada mista	Strogonoff de cogumelos com arroz branco e legumes salteados	Salada russa de legumes com ovo cozido	Bolonhesa de lentilhas com esparguete e cenoura ralada	—	—
	SOBREMESA	Fruta da Época	Fruta da Época	Arroz doce	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época
SAD		Igual à Dieta Geral	Igual à Dieta Geral	Igual à Dieta Geral	Igual à Dieta Geral	Igual à Dieta Geral	Igual à Dieta Geral	Igual à Dieta Geral
JANTAR	SOPA	Cenoura	Ervilhas	Feijão Verde	Brócolos	Juliana	Abóbora	Primavera
	GERAL	1 Pão tipo mistura (50 gr) com Paio	1 Pão tipo mistura (50 gr) com Fiambre	1 Pão tipo mistura (50 gr) com Queijo	1 Pão tipo mistura (50 gr) com Paio	1 Pão tipo mistura (50 gr) com Fiambre	1 Pão tipo mistura (50 gr) com Queijo Fresco	1 Pão tipo mistura (50 gr) com Paio
	SOBREMESA	Maçã Assada	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época	Maçã Assada	Fruta da Época	Fruta da Época

As ementas expostas estão sujeitas a alterações por razões operacionais

		2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA	SÁBADO	DOMINGO
<b>ALMOÇO</b>	<b>SOPA</b>	Couve Flôr	Espinafres e grão	Canja	Macedónia	Feijão verde	Lombardo	Abóbora com Massinhas
	<b>GERAL</b>	Pota à Lagareiro com batata a murro e couve salteada	Isclas de porco à portuguesa com Batata Cozida e Nabiças	Arroz de atum com grelos e cenoura ralada	Pá de Porco assada com esparguete e salada	Maruca cozida com ovo, batata e cenoura	Costeletas grelhadas com Arroz Alegre e Salada de Alface	Perca no forno com arroz de coentros e Salada Mista
	<b>DIETA</b>	Solha assada ao natural com batata a murro e couve cozida	Costeletas grelhadas com Arroz Alegre e Salada de Alface	Salada russa de pescada	Hamburguer de aves grelhado com esparguete e salada	Maruca cozida com ovo, batata e cenoura	Perna de frango cozida com batata cozida e nabiças	Badejo no forno com arroz de coentros e Salada Mista
	<b>VEGETARIANO</b>	Gratinado de batata com legumes e grão	Hamburguer vegetariano com arroz alegre e salada	Salada russa de legumes e feijão-frade com ovo	Massada de legumes com ervilhas	Feijoada de Soja	_____	_____
	<b>SOBREMESA</b>	Gelatina	Fruta da Época	Leite Creme	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época
	<b>SAD</b>	Igual à Dieta Geral	Igual à Dieta Geral	Igual à Dieta Geral	Igual à Dieta Geral	Igual à Dieta Geral	Igual à Dieta Geral	Igual à Dieta Geral
<b>JANTAR</b>	<b>SOPA</b>	Abóbora	Brócolos	Primavera	Legumes	Couve Portuguesa	Cenoura	Ervilhas
	<b>GERAL</b>	1 Pão tipo mistura (50 gr) com Paio	1 Pão tipo mistura (50 gr) com Fiambre	1 Pão tipo mistura (50 gr) com Queijo	1 Pão tipo mistura (50 gr) com Ovo Mexido	1 Pão tipo mistura (50 gr) com Fiambre	1 Pão tipo mistura (50 gr) com Queijo Fresco	1 Pão tipo mistura (50 gr) com Chourição
	<b>SOBREMESA</b>	Maça Assada	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época	Maça Assada	Fruta da Época	Fruta da Época

As ementas expostas estão sujeitas a alterações por razões operacionais