

		2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA	SÁBADO	DOMINGO
ALMOÇO	SOPA	Macedónia	Repolho	Grão com nabiças	Agrião	Ministrone	Alho-francês	Lombardo e nabo
	GERAL	Salada de feijão-frade com atum, ovo e salada	Perna de peru estufada com massada de legumes (cenoura e feijão-verde laminado)	Potas guisadas com arroz de tomate e salada mista	Jardineira de porco	Massada de peixe com frutos do mar e coentros com salada mista	Frango à Brás com salada mista	Pescada no forno com batata cozida e esparregado de espinafres
	DIETA	Salada de pescada, ovo e legumes cozidos	Perna de peru estufada com massada de legumes (cenoura e feijão-verde laminado)	Solha no forno com arroz de cenoura e salada mista	Cubos de frango estufados simples com batata e legumes cozidos	Massada simples de peixe com salada mista	Bife de peru grelhado com arroz branco e salada mista	Pescada no forno com batata e espinafres cozidos
	VEGETARIANO	Salada de feijão, cenoura ripada, brócolos, ovo cozido e broa de milho	Massada de legumes com cogumelos	Peixinhos da horta com arroz de tomate e salada mista	Seitan de cebolada com batata cozida e salada	Bolonhesa de lentilhas e couve-coração	_____	_____
	SOBREMESA	Fruta da Época	Fruta da Época	Salada de Fruta	Fruta da Época	Gelatina	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 c/ salsa	Alho-francês	Feijão-verde	Couve-flor	Juliana	Espinafres	Legumes
		Bife de peru grelhado com arroz primavera	Red-fish cozido com batata e legumes	Almondégas estufadas com esparguete e salada mista	Peixe-espada grelhado com batata e legumes	Tortilha de legumes com salada de tomate	Pescada no forno com batata e legumes cozidos	Cubos de porco estufados com arroz de cenoura e couve-flor
	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 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

Para qualquer esclarecimento ou dúvida acerca da ementa ou alergénios contactar a equipa de nutrição

		2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA	SÁBADO	DOMINGO
ALMOÇO	SOPA	Nabiças	Creme de abóbora com alho-francês	Caldo verde	Feijão-verde	Feijão branco com espinafres	Lombardo	Creme de cenoura
	GERAL	Pasteis de bacalhau com arroz de tomate e salada mista	Bifanas de cebolada com massa esparguete e salada mista	Perca no forno à Lagareiro com batata a murro e brócolos cozidos	Pá de porco assada com arroz de grelos e salada	Migas de bacalhau com broa de milho e feijão	Frango assado com batata frita e salada	Dourada grelhada com batata e couve-Bruxelas cozidas
	DIETA	Pescada cozida com batata e feijão-verde cozidos	Hamburguer grelhado com massa esparguete e salada mista	Perca grelhada com batata e brócolos cozidos	Febras grelhadas com arroz de grelos e salada	Saladadinha simples de legumes com bacalhau	Perna de frango assada com arroz de cenoura e salada	Dourada grelhada com batata e couve-Bruxelas cozidas
	VEGETARIANO	Salada de feijão-frade com ovo e legumes	Hamburguer vegetariano no forno com massa esparguete e salada mista	Migas de broa de milho com grelos e feijão-catarino	Arroz malandrino de cubos de soja, ervilhas e cenoura	Massa gratinada com legumes e cogumelos	_____	_____
	SOBREMESA	Fruta da Época	Fruta da Época	Salada de Fruta	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	Macedónia	Alho-francês	Brócolos	Juliana	Abóbora c/ coentros	Couve-flor
		Bife de frango grelhado com massa tricolor e salada	Filetes no forno com sumo de limão, puré de batata e salada	Arroz de frango com cenoura e feijão-verde	Salada russa de pescada	Ovos mexidos com cogumelos, arroz alegre e salada mista	Bife de peru grelhado com esparguete e cenura ralada	Peixe cozido com batata e 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 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 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

Para qualquer esclarecimento ou dúvida acerca da ementa ou alergénios contactar a equipa de nutrição