

		2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA	SÁBADO	DOMINGO
	SOPA	Brócolos	Feijão-verde	Nabiças	Alho-francês	Lombardo	Creme de legumes com massinhas (1,3)	Juliana de legumes
	GERAL	Vitela estufada com puré de batata e salada de alface e cenoura ralada (7)	Salada de massa, atum, ovo e legumes (1,3,4)	Bifinhos de frango ao alinho com arroz e salada mista	Perca grelhada com batata cozida e salada mista (4)	Cubos de porco com massa esparguete e salada (1,3)	Red-fish no forno com batata corada e brócolos cozidos (4)	Panados de peru com arroz de ervilhas e salada de alface e tomate (1,3)
	DIETA	Vitela estufada simples com batata cozida e salada de alface e cenoura ralada	Salada de massa, atum (conserva ao natural) e legumes (1,3)	Bife de frango grelhado com arroz e salada mista	Perca grelhada com batata cozida e salada mista (4)	Cubos de vaca estufados simples com massa esparguete e salada (1,3)	Red-fish cozido com batata e brócolos cozidos (4)	Bife de peru estufado com arroz branco e salada de alface e tomate
	VEGETARANO	Empadão de soja e cogumelos (6)	Salada de massa com legumes, azeitonas e ovo cozido (1,3)	Strogonoff de cogumelos com arroz e salada mista (7)	Salada russa de legumes com ovo cozido (3)	Cubos de soja estufados com esparguete, cenoura e feijão-verde (1,3,6)	_____	_____
	SOBREMESA	Doce	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época
JANTAR	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
	SOPA	Abóbora	Nabiças	Feijão-verde	Alho-francês	Grelos de couve	Creme de legumes com massinhas (1,3)	Sopa de Peixe (4)
	GERAL	Arroz de peixe com salada (4)	Bife de peru grelhado com massa tricolor e couve-flor (1,3)	Meia desfeita de peixe (3,4)	Arroz de aves no forno com salada	Pescada cozida com batata e legumes (4)	Febras grelhadas com macarronete e alho-francês (1,3)	Omelete de bacalhau com arroz de espinafres e cenoura e salada (3,4)
	SOBREMESA	Maçã Assada	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época	Maçã Assada	Fruta da Época	Fruta da Época
	GERAL	1 Pão tipo mistura (50 gr) com Paio (1,6,12)	1 Pão tipo mistura (50 gr) com Queijo Fresco (1,7)	1 Pão tipo mistura (50 gr) com Fiambre (1,6,7)	1 Pão tipo mistura (50 gr) com Queijo (1,7)	1 Pão tipo mistura (50 gr) com Ovo Mexido (1,3)	1 Pão tipo mistura (50 gr) com Paio (1,6,12)	1 Pão tipo mistura (50 gr) com Queijo Fresco (1,7)

A ementa poderá sofrer alterações por razões operacionais. Esta ementa pode conter alergénios de forma direta ou cruzada. A instituição dispõe de nutricionista para seguimento de casos específicos.

Alergénios: 1 Glúten; 2 Crustáceos; 3 Ovo; 4 Peixe; 5 Amendoim; 6 Soja; 7 Leite; 8 Frutos de Casca Rija; 9 Aipo; 10 Mostarda; 11 Sésamo; 12 Sulfitos; 13 Tremçoço; 14 Moluscos.

		2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA	SÁBADO	DOMINGO
ALMOÇO	SOPA	Brócolos	Repolho	Grão com nabiças	Agrião	Ministrone	Alho-francês	Lombardo e nabo
	GERAL	Peixe-espada grelhado com batata cozida e salada mista (4)	Perna de peru estufada com massada de legumes (cenoura e feijão-verde laminado) (1,3)	Solha no forno com arroz de cenoura e salada mista (14)	Jardineira de porco	Caril de pota com arroz branco e salada mista (2,4,12,14)	Frango estufado com massa tricolor e salada mista (1,3)	Pescada no forno com batata e feijão-verde cozidos (4)
	DIETA	Peixe-espada grelhado com batata cozida e salada mista (4)	Perna de peru estufada com massada de legumes (cenoura e feijão-verde laminado) (1,3)	Solha no forno com arroz de cenoura e salada mista (4)	Cubos de frango estufados simples com batata e legumes cozidos	Arroz simples de pescada (4)	Frango estufado com massa tricolor e salada mista (1,3)	Pescada no forno com batata e feijão-verde cozidos (4)
	VEGETARIANO	Salada de feijão, cenoura ripada, brócolos, ovo cozido e broa de milho (3)	Massada de legumes com cogumelos (1,3)	Peixinhos da horta com arroz de tomate e salada mista (1,3)	Seitan de cebolada com batata cozida e salada (1)	Bolonhesa de lentilhas e couve-coração (1,3)	_____	_____
	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	Macedónia	Repolho	Grão com nabiças	Agrião	Ministrone	Alho-francês	Lombardo e nabo
	GERAL	Bife de peru grelhado com arroz primavera	Red-fish cozido com batata e legumes (4)	Almôndegas estufadas com esparguete e salada mista	Peixe-espada grelhado com batata e legumes (4)	Tortilha de legumes com salada de tomate (3)	Pescada no forno com batata e legumes cozidos (4)	Cubos de porco estufados com arroz de cenoura e couve-flor
	GERAL	1 Pão tipo mistura (50 gr) com Paio (1,6,12)	1 Pão tipo mistura (50 gr) com Queijo Fresco (1,7)	1 Pão tipo mistura (50 gr) com Fiambre (1,6,7)	1 Pão tipo mistura (50 gr) com Queijo (1,7)	1 Pão tipo mistura (50 gr) com Ovo Mexido (1,3)	1 Pão tipo mistura (50 gr) com Paio (1,6,12)	1 Pão tipo mistura (50 gr) com Queijo Fresco (1,7)
	SOBREMESA	Maçã Assada	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época	Maçã Assada	Fruta da Época	Fruta da Época


A ementa poderá sofrer alterações por razões operacionais. Esta ementa pode conter alergénios de forma direta ou cruzada. A instituição dispõe de nutricionista para seguimento de casos específicos.

Alergénios: 1 Glúten; 2 Crustáceos; 3 Ovo; 4 Peixe; 5 Amendoim; 6 Soja; 7 Leite; 8 Frutos de Casca Rija; 9 Aipo; 10 Mostarda; 11 Sésamo; 12 Sulfitos; 13 Tremoço; 14 Moluscos.

		2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA	SÁBADO	DOMINGO
ALMOÇO	SOPA	Cenoura	Couve-flor	Creme de alho-francês	Espinafres	Juliana	Creme de legumes com massinha (1,3)	Feijão-verde
	GERAL	Bife de frango grelhado com arroz e salada mista	Perca grelhada com batata e brócolos cozidos (4)	Cubos de vaca guisados com massa e cenoura (1,3)	Filetes no forno com batata e brócolos cozidos (4)	Grelhada mista de carnes com arroz de feijão e salada	Pescada no forno com puré de batata e legumes (1,3,4)	Coelho estufado com cenoura e ervilhas e arroz branco
	DIETA	Bife de frango grelhado com arroz e salada mista	Perca grelhada com batata e brócolos cozidos (4)	Cubos de vaca estufados simples com massa e cenoura cozida (1,3)	Filetes no forno com batata e brócolos cozidos (4)	Bife de peru grelhado com arroz e salada	Pescada no forno ao natural com batata e legumes cozidos (4)	Coelho estufado simples com cenoura e feijão-verde e arroz branco
	VEGETARANO	Omelete de cogumelos com arroz e salada (3)	Legumes à Brás (3)	Massa gratinada com cogumelos e cenoura (1,3,7)	Seitan assado com molho à Espanhola, batata cozida e salada (1)	Chilli de soja, feijão-encarnado e milho com arroz branco (6)	_____	_____
	SOBREMESA	Doce (1,3,7)	Fruta da Época	Fruta da Época	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	Igual à Dieta Geral
JANTAR	SOPA	Cenoura com hortelã	Couve-portuguesa	Feijão encarnado com repolho	Espinafres	Juliana	Couve-flor	Feijão-verde
	GERAL	Meia desfeita de peixe (3,4)	Arroz de aves no forno com salada	Pescada cozida com batata e legumes (4)	Febras grelhadas com macarronete e alho-francês (1,3)	Omelete de bacalhau com arroz de espinafres e cenoura e salada (3,4)	Perna de frango cozida com arroz e cenoura e lombardo cozidos	Salada russa de atum (3,4)
	GERAL	1 Pão tipo mistura (50 gr) com Paio (1,6,12)	1 Pão tipo mistura (50 gr) com Queijo Fresco (1,7)	1 Pão tipo mistura (50 gr) com Fiambre (1,6,7)	1 Pão tipo mistura (50 gr) com Queijo (1,7)	1 Pão tipo mistura (50 gr) com Ovo Mexido (1,3)	1 Pão tipo mistura (50 gr) com Paio (1,6,12)	1 Pão tipo mistura (50 gr) com Queijo Fresco (1,7)
	SOBREMESA	Maçã Assada	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época	Maçã Assada	Fruta da Época	Fruta da Época

A ementa poderá sofrer alterações por razões operacionais. Esta ementa pode conter alergénios de forma direta ou cruzada. A instituição dispõe de nutricionista para seguimento de casos específicos.

Alergénios: 1 Glúten; 2 Crustáceos; 3 Ovo; 4 Peixe; 5 Amendoim; 6 Soja; 7 Leite; 8 Frutos de Casca Rija; 9 Aipo; 10 Mostarda; 11 Sésamo; 12 Sulfitos; 13 Tremçoço; 14 Moluscos.

		2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA	SÁBADO	DOMINGO
ALMOÇO	SOPA	Nabiças	Creme de alho-francês	Caldo verde	Feijão-verde	Espinafres	Lombardo	Creme de cenoura
	GERAL	Pasteis de bacalhau com arroz de tomate e salada mista (1,3,4,7)	Bifanas de cebolada com massa esparguete e salada mista (1,3)	Maruca cozida com batata e brócolos cozidos (4)	Coq-au-vin com arroz de hortelã e salada mista (12)	Pescada cozida com batata e feijão-verde cozidos (4)	Pá de porco assada com batata frita e salada	Dourada grelhada com batata e couve-de-bruxelas cozidas (4)
	DIETA	Pescada cozida com batata e feijão-verde cozidos (4)	Hamburguer grelhado com massa esparguete e salada mista (1,3)	Maruca cozida com batata e brócolos cozidos (4)	 Perna de frango assada com arroz de hortelã e salada	Pescada cozida com batata e feijão-verde cozidos (4)	Pá de porco assada ao natural com massa espiral e salada (1,3)	Dourada grelhada com batata e couve-de-bruxelas cozidas (4)
	VEGETARIANO	Salada de feijão-frade com ovo e legumes (3)	Hamburguer vegetariano no forno com massa esparguete e salada mista (1,3)	Migas de broa de milho com grelos e feijão-catarino (1)	Arroz malandrino de cubos de soja, ervilhas e cenoura (6)	Massa gratinada com legumes e cogumelos (1,3,7)	_____	_____
	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	Nabiças	Creme de abóbora com alho-francês	Caldo verde	Feijão-verde	Feijão branco com espinafres	Lombardo	Creme de cenoura
	GERAL	Bife de frango grelhado com massa tricolor e salada (1,3)	Filetes no forno com sumo de limão, puré de batata e salada (4,7)	Arroz de frango com cenoura e feijão-verde	Salada russa de pescada (3,4)	Ovos mexidos com cogumelos, arroz alegre e salada mista (3)	Bife de peru grelhado com esparguete e cenura ralada (1,3)	Peixe cozido com batata e legumes (4)
	SOBREMESA	Maçã Assada	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época	Maçã Assada	Fruta da Época	Fruta da Época
	GERAL	1 Pão tipo mistura (50 gr) com Paio (1,6,12)	1 Pão tipo mistura (50 gr) com Queijo Fresco (1,7)	1 Pão tipo mistura (50 gr) com Fiambre (1,6,7)	1 Pão tipo mistura (50 gr) com Queijo (1,7)	1 Pão tipo mistura (50 gr) com Ovo Mexido (1,3)	1 Pão tipo mistura (50 gr) com Paio (1,6,12)	1 Pão tipo mistura (50 gr) com Queijo Fresco (1,7)

A ementa poderá sofrer alterações por razões operacionais. Esta ementa pode conter alergénios de forma direta ou cruzada. A instituição dispõe de nutricionista para seguimento de casos específicos.

Alergénios: 1 Glúten; 2 Crustáceos; 3 Ovo; 4 Peixe; 5 Amendoim; 6 Soja; 7 Leite; 8 Frutos de Casca Rija; 9 Aipo; 10 Mostarda; 11 Sésamo; 12 Sulfitos; 13 Tremoço; 14 Moluscos.