

		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	Meia Desfeita de Bacalhau com Grão e Ovo Cozido	Empadão de vitela com salada de alface e cenoura ralada	Tirinhas de Pota Panadas com Arroz de Tomate e Salada Mista	Perna de frango no forno com massa primavera	Arroz de Peixe com Coentros e Salada Mista	Bife de peru grelhado com massa tricolor e Salada	Caldeirada de Peixe com Salada Mista
	DIETA	Bacalhau Cozido com Batata, Cenoura e Couve-Flôr	Bifana grelhada com batata cozida e salada de alface e cenoura ralada	Solha no Forno com Arroz e Salada Mista	Perna de frango no forno com massa primavera	Solha no Forno com Arroz e Salada	Bife de peru grelhado com massa tricolor e salada	Pescada no Forno com batata Cozida e Salada
	VEGETARIANO	Salada de Grão, Ovo cozido, Cenoura Ripada e Brócolos	Empadão de soja e cogumelos	Peixinhos da Horta com Arroz de Tomate e Salada Mista	Seitan de Cebolada com Massa Primavera	Arroz de Malandrinho de Tofu com Cogumelos e Coentros		
	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-Flôr	Juliana	Espinafres	Legumes
		Bife de peru grelhado com massa primavera	Red-fish cozido com batata e legumes	Almondegas 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	Abóbora com hortelã	Nabiças	Feijão encarnado com repolho	Espinafres	Juliana	Couve-flor	Feijão-verde
	GERAL	Bitoque de frango com arroz, batata frita e salada mista	Peixe-espada grelhado com batata cozida e brócolos	Perna de peru estufada com massada de legumes (cenoura e feijão-verde laminado)	Carapaus assados com molho à espanhola, batata cozida e salada	Entrecosto no forno com arroz de feijão e Salada	Fietes de pescada panados no forno com puré de batata e legumes	Caril de frango com arroz branco e salada de alface e pepino
	DIETA	Bife de frango grelhado com arroz e salada mista	Peixe-espada grelhado com batata cozida e brócolos	Perna de peru estufada com massada de legumes (cenoura e feijão-verde laminado)	Carapaus assados com batata cozida e salada	Bife de frango grelhado com massa tricolor e salada mista	Filetes de pescada no forno ao natural com batata e legumes cozidos	Frango cozido com arroz branco e salada de alface e pepino
	VEGETARANO	Omelete de Cogumelos com arroz, batata frita e salada	Tofu à Gomes de Sá	Massada de Legumes com Feijão-Encarnado	Seitan Assado com Molho à Espanhola, Batata Cozida e Salada	Ervilhas com Ovo Escalfado e Arroz		
	SOBREMESA	Fruta da Época	Doce	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
JANTAR	SOPA	Cenoura com massinhas	Brócolos	Primavera	Legumes	Couve Portuguesa	Cenoura	Ervilhas
		Meia desfeita de peixe	Arroz de aves no forno com salada	Pescada cozida com batata e legumes	Febras grelhadas com macarronete e alho-francês	Omelete de bacalhau com arroz de espinafres e cenoura e salada	Perna de frango cozida com arroz e cenoura e lombardo cozidos	Salada russa de atum
	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	Agrião	Feijão branco com espinafres	Lombardo	Creme de cenoura com ervilhas
	GERAL	Salada de feijão-frade com atum, ovo e salada	Bifanas de Cebolada com Esparguete e Salada Mista	Perca no Forno à Lagareiro com Batata a Murro e Brócolos Cozidos	Vitela assada com arroz de cenoura e salada	Pescada cozida com batata e brócolos	Rissóis de Carne com arroz de cenoura e ervilhas e salada	Dourada Grelhada com batata e feijão-verde cozido
	DIETA	Salada de pescada, ovo e legumes cozidos	Hamburguer grelhado com esparguete e salada mista	Perca grelhada com batata cozida e brócolos	Febras grelhadas com arroz de cenoura e salada	Pescada cozida com batata e brócolos	Bife de frango grelhado com arroz e salada	Dourada Grelhada com batata e feijão-verde cozido
	VEGETARIANO	Salada de feijão-frade com ovo e legumes	Hamburguer vegetariano no forno com 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	Salada de Fruta	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

		2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA	SÁBADO	DOMINGO
	SOPA	Brócolos	Nabiças	Feijão-verde	Alho-Francês	Grelas de couve	Creme de legumes com massinhas	Sopa de Peixe
	GERAL	Frango Assado com batata Frita e Salada	Salada Fria de Massa, Atum, Legumes e Ovo	Bifinhos de Frango ao Alinho com Arroz de Coentros e Salada	Bacalhau Espiritual com salada	Costeletas Grelhadas com massa primavera (cenoura, ervilha e feijão-verde)	Red-fish no forno com batata corada e legumes cozidos	Almondegas de Tomatada com Esparguete e Salada
	DIETA	Perna de Frango Assada com Arroz de Cenoura e Salada	Salada Fria de Massa, Atum (Conserva ao Natural), Legumes e Ovo	Bife de Frango Grelhado com Arroz de coentros e Salada	Bacalhau cozido com batata e legumes	Costeletas grelhadas com massa e salada	Red-fish cozido com batata e legumes	Cubos de frango estufados simples com Esparguete e Salada
	VEGETARANO	Chilli vegetariano de soja fina, feijão-encarnado e milho com arroz branco	Salada fria de massa com legumes, azeitonas e tofu	Strogonoff de cogumelos com arroz e salada de alface e cenoura	Salada-russa de legumes com ovo cozido	Cubos de soja estufados com massa, cenoura e feijão-verde		
	SOBREMESA	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época	Gelatina	Fruta da Época	Fruta da Época	Doce
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	Brócolos	Primavera	Legumes	Couve Portuguesa	Cenoura	Ervilhas
	GERAL	Arroz de peixe com salada	Bife de peru grelhado com massa tricolor e couve-flor	Meia desfeita de peixe	Arroz de aves no forno com salada	Pescada cozida com batata e legumes	Febras grelhadas com macarronete e alho-francês	Omelete de bacalhau com arroz de espinafres e cenoura e salada
	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

ELABORADO PELA NUTRICIONISTA ___ (Nº CÉDULA ORDEM NUTRICIONISTAS: 3562N)