

		2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA	SÁBADO	DOMINGO
ALMOÇO	SOPA	Macedónia	Repolho	Grão com nabiças	Agrião	Ministrone	Feijão-verde	Lombardo e nabo
	GERAL	Arroz de peixe malandrino com salada mista	Feijoada de carnes e enchidos	Solha Frita com açorda salada de alface e pepino	Perna de frango no forno com massa tricolor e salada de alface e cenoura	Pescada cozida, com ovo, batata e legumes	Perna de peru guisada com cenoura e ervilhas e massa espiral	Paloco à Gomes de Sá com legumes cozidos
	DIETA	Arroz simples de peixe com salada mista	Bifana grelhada com batata cozida e salada de alface e tomate	Solha no Forno com Arroz e Salada	Perna de frango no forno com massa tricolor e salada de alface e cenoura	Pescada cozida, com ovo, batata e legumes	Perna de peru estufada simples com cenoura, feijão-verde e massa espiral	Paloco à Gomes de Sá com legumes cozidos
	VEGETARIANO	Arroz malandrino de feijão e legumes com salada mista	Seitan de cebolada com batata cozida e salada de alface e tomate	Courgettes gratinadas com queijo, arroz e salada de alface	Bolonhesa de lentilhas e couve-coração	Salada-russa de tofu	_____	_____
	SOBREMESA	Doce	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 c/ salsa	Alho-francês	Feijão-Verde	Couve-Flor	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
<b>ALMOÇO</b>	<b>SOPA</b>	Abóbora com hortelã	Nabiças	Feijão encarnado com repolho	Espinafres	Caldo Verde	Couve-flor	Feijão-verde
	<b>GERAL</b>	Grelhada mista de carnes com arroz branco, feijão preto guisado e salada mista	Peixe-espada grelhado com batata cozida e brócolos	Esparguete à Bolonhesa com salada de alface e cenoura	Carapaus assados com molho à espanhola, batata cozida e salada	Carne de porco em vinha d'alhos com arroz branco e salada	Fietes de pescada panados no forno com puré de batata e legumes	Tirinhas de peru com molho de café, macarronete e Salada de Alface
	<b>DIETA</b>	Bife de peru grelhado com arroz e salada mista	Peixe-espada grelhado com batata cozida e brócolos	Hamburguer grelhado com esparguete e salada de alface e cenoura	Carapaus assados com batata cozida e salada	Costeletas grelhadas com arroz branco e salada	Filetes de pescada no forno ao natural com batata e legumes cozidos	Bife de peru grelhado com macarronete e salada de alface
	<b>VEGETARANO</b>	Caril de grão, courgette e alho francês com arroz e salada mista	Tofu à Gomes de Sá	Bolonhesa de soja com salada de alface e cenoura	Legumes à Brás com salada	Omelete de cogumelos com arroz e salada	_____	_____
	<b>SOBREMESA</b>	Doce	Fruta da Época	Fruta da Época	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>	Cenoura com massinhas	Brócolos	Primavera	Legumes	Couve Portuguesa	Cenoura	Ervilhas
	<b>GERAL</b>	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
	<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 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
	<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

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	Grelos de couve	Agrião	Feijão branco com espinafres	Lombardo	Creme de cenoura com ervilhas
	GERAL	Salada de feijão-frade com atum, ovo e legumes cozidos	Pá de porco no forno com arroz de feijão e salada mista	Bacalhau cozido com todos	Jardineira de vitela	Solha no forno com arroz de cenoura e ervilhas	Massada de frango à lavrador (frango, feijão, lombardo, cenoura)	Pastéis de bacalhau com arroz de tomate e salada de alface e pepino
	DIETA	Salada de pescada, ovo e legumes cozidos	Febras grelhadas com arroz de cenoura e salada mista	Bacalhau cozido com batata e legumes	Bife de peru grelhado com macedónia de legumes	Solha no forno com arroz de cenoura e ervilhas	Perna de frango cozida com massa, cenoura e lombardo cozido	Filetes de pescada grelhados com arroz de cenoura e salada de alface e pepino
	VEGETARIANO	Salada de feijão-frade com ovo e legumes	Hamburguer vegetariano no forno com arroz de feijão e salada mista	Rancho vegetariano	Jardineira de legumes	Arroz malandrino de cubos de soja, ervilhas e cenoura	_____	_____
	SOBREMESA	Doce	Fruta da Época	Fruta da Época	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	Sopa de Peixe	Couve-flor	Feijão-verde	Caldo verde	Grelas de couve	Crema de legumes com massinhas	Lavrador
	GERAL	Perna de peru assada c/ massa com cenoura e alho-francês e salada	Tentáculos de pota à lagareiro com batata à murro e grelos salteados	Arroz à Valenciana com salada de alface e cenoura	Perca grelhada com batata cozida e brócolos	Cubos de porco estufados com cenoura e feijão-verde e massa espiral	Red-fish no forno de cebolada com batata frita às rodelas e salada mista	Bife de peru grelhado com arroz de legumes
	DIETA	Perna de peru assada c/ massa com cenoura e alho-francês e salada	Tentáculos de pota cozidos com batata e legumes	Bife de frango grelhado com arroz e salada de alface e cenoura	Perca grelhada com batata cozida e brócolos	Vitela estufada simples com cenoura e feijão-verde e massa espiral	Red-fish assado ao natural com batata cozida e salada mista	Bife de peru grelhado com arroz de legumes
	VEGETARANO	Ovos mexidos com massa salteada com cenoura e alho-francês	Tofu salteado com legumes (f.verde e brócolos) com batata cozida	Strogonoff de cogumelos com arroz e salada de alface e cenoura	Ovos escalfados c/ batata aos cubos, cenoura e feijão-verde	Cubos de soja estufados com espirais, cenoura e feijão-verde	_____	_____
	SOBREMESA	Doce	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
JANTAR	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
	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
<b>ALMOÇO</b>	<b>SOPA</b>	Espinafres	Primavera	Canja	Feijão branco com lombardo	Agrião	Creme de legumes com feijão-frade	Macedónia
	<b>GERAL</b>	Peixe-espada grelhado com batata cozida e feijão-verde	Rolo de carne recheado assado no forno com arroz de feijão e salada	Carapaus assados com molho à espanhola, batata cozida e salada	Bifanas grelhadas com massa primavera (ervilhas, cenoura e milho)	Arroz de pota com salada de alface e cenoura ralada	Perna de frango assada com arroz de feijão e salada de alface	Pescada cozida com ovo, grão e brócolos
	<b>DIETA</b>	Peixe-espada grelhado com batata cozida e feijão-verde	Hamburguer grelhado com arroz de cenoura e salada	Carapaus assados com batata cozida e salada	Bifanas grelhadas com massa primavera (ervilhas, cenoura e milho)	Filetes de pescada no forno com arroz de legumes e salada	Perna de frango cozida com arroz de feijão-verde e salada de alface	Pescada cozida com ovo, grão e brócolos
	<b>VEGETARANO</b>	Legumes à Brás	Arroz de feijão com cenoura, cogumelos e alho-francês	Salada de grão, ovo e legumes	Arroz de legumes com cubinhos de tofu	Bolonhesa de lentilhas e couve-coração	_____	_____
	<b>SOBREMESA</b>	Doce	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época	Salada de Fruta	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>	Juliana	Feijão-verde	Alho-francês e cenoura ralada	Creme de legumes com coentros	Couve-portueguesa e nabo	Alface	Creme de abóbora com chuchu
	<b>GERAL</b>	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	Perna de frango assada com arroz e cenoura e lombardo cozidos
	<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 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
	<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

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