

		2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA	SÁBADO	DOMINGO
ALMOÇO	SOPA	Couve Flôr	Espinafres e grão	Caldo Verde	Repolho	Canja	Nabiças	Creme Coentros
	GERAL	Perca grelhada com batata cozida e legumes	Bifanas Grelhadas com Arroz Alegre e Salada de Alface	Caldeirada de lulas	Frango Guisado com esparguete e Salada	Bacalhau à Gomes de Sá com legumes	Pá de porco assada com migas de feijão e couve	Peixe-espada grelhado com batata cozida e Salada
	DIETA	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 Grelhado com esparguete e Salada	Bacalhau Cozido com Batata e Legumes	Bife de peru grelhado com arroz de cenoura	Peixe-espada grelhado com batata cozida e Salada
	VEGETARIANO	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	_____	_____
	SOBREMESA	Gelatina	Fruta da Época	Leite Creme	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	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 c/ couve	Grelos	Juliana	Abóbora com massinhas	Feijão Manteiga e nabiças	Couve Portuguesa	Feijão Verde
	GERAL	Ervilhas com Chouriço e Ovos Escalfados	Pescada no forno com Batata Cozida e Feijão Verde	Perna de Peru estufada com massa farfalle e Salada	Carapaus fritos com açorda salada mista	Iscas à Portuguesa com Batata e Grelos Cozidos	Filete no forno em cama de legumes com arroz de coentros	Coelho à Caçadora com Batata Cozida e Salada
	DIETA	Bife de Frango Grelhado com Arroz e Salada	Pescada no forno ao natural com batata e feijão verde	Perna de Peru estufada simples com massa farfalle e Salada	Filetes de pescada no forno simples com batata e salada mista	Bife de Vaca Grelhado com batata cozida e grelos	Filete no forno em cama de legumes com arroz de coentros	Coelho estufado simples com batata cozida 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 farfalle, cenoura e lombardo	Legumes à Brás	Arroz malandrino de feijão encarnado e legumes	—	—
	SOBREMESA	Gelatina	Fruta da Época	Mousse de Ananás	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	Macedónea
	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
ALMOÇO	SOPA	Grão	Brócolos	Feijão Verde	Ervilhas	Nabiças	Couve e feijão	Juliana
	GERAL	Red-fish cozido com batata e legumes	Bife de Frango Grelhado com Arroz e salada	Abrótea com todos	Massada de enchidos e bacon com salada	Arroz de peixe maladrinho com cenoura ralada	Bife de peru grelhado com massada de legumes e manjerição	Pescada de Cebolada com batata cozida e couve-flor
	DIETA	Red-fish cozido com batata e legumes	Bife de Frango Grelhado com Arroz e salada	Abrótea com todos	Hamburguer de aves grelhado com esparguete e salada	Arroz de peixe maladrinho com cenoura ralada	Bife de peru grelhado com massada de legumes e manjerição	Pescada com batata cozida e couve-flor
	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	Feijão Branco	Sopa de Peixe	Espinafres	Ministrone	Grelós	Tomate
	GERAL	Rancho	Peixe-espada grelhado com batata cozida com salada mista	Strogonoff de frango com arroz branco e salada	Carapau grelhado com batata cozida e salada	Esparguete à bolonesa com cenoura ralada	Rissóis de camarão com arroz de cenoura e salada	Frango assado com batata corada e salada
	DIETA	Frango cozido com batata, cenoura e lombardo	Peixe-espada grelhado com batata cozida com salada mista	Tirinhas de frango estufadas simples com arroz e salada	Carapau grelhado com batata e salada	Bife de peru grelhado com massa e salada	Pescada grelhada com arroz de cenoura e salada	Frango assado ao natural com batata assada 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 Fiambre	1 Pão tipo mistura (50 gr) com Paio	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
ALMOÇO	SOPA	Couve Flôr	Espinafres e grão	Canja	Caldo-Verde	Nabiças	Repolho	Creme Coentros
	GERAL	Bacalhau à Lagareiro com batata a murro e couve salteada	Costeletas grelhadas com Arroz Alegre e Salada de Alface	Empadão de atum com grelos e cenoura ralada	Salsichas estufadas com lombardo, cenoura e arroz branco	Feijoada de pota com arroz branco	Macarronada de Vitela	Maruca cozida com ovo, batata e cenoura
	DIETA	Bacalhau assado 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	Red-fish no forno com arroz de cenoura e salada	Peru estufado com fusilli e Salada	Maruca cozida com ovo, batata e cenoura
	VEGETARIANO	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	—	—
	SOBREMESA	Gelatina	Fruta da Época	Leite Creme	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	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