

		2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA	SÁBADO	DOMINGO
ALMOÇO	SOPA	Abóbora com hortelã	Agrião	Sopa do cozido (6,7,12)	Couve-coração	Creme de brócolos	Grelas	Feijão-verde
	GERAL	Estufado de peru com massa, cenoura e feijão-verde (1,3)	Red-fish no forno com batata cozida e brócolos (4)	Cozido à portuguesa (6,7,12)	Filetes fritos com açorda de coentros (1,3,4)	Carne de porco à primavera com massa (1,3)	Perca assada com batata cozida e salada (4)	Frango no forno com esparguete e salada (1,3)
	DIETA	Bife de peru grelhado com massa e feijão-verde (1,3)	Red-fish no forno com batata cozida e brócolos (4)	Hambúrguer de vaca grelhado com arroz e salada mista	Pescada cozida com todos (3,4)	Frango estufado simples com massa e cenoura (1,3)	Perca assada com batata cozida e salada (4)	Frango no forno com esparguete e salada (1,3)
	VEGETARANO	Bolonhesa de lentilhas com salada de alface e cenoura (6)	Tofu à Gomes de Sá (3,6)	Estufadinho de feijão-preto com cogumelos e arroz branco	Salada de grão, cenoura e courgette com ovo cozido (3)	Omelete de cogumelos com arroz e salada (3)	_____	_____
	SOBREMESA	Fruta da Época	Doce (1,3,7)	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 com hortelã	Agrião	Sopa de peixe (1,3,4)	Couve-coração	Creme de brócolos	Grelas	Feijão-verde
	GERAL	Açorda de peixe (4)	Arroz de aves no forno com salada (6,7,12)	Omelete mista com legumes salteados (4)	Pernas de frango assada com massa e slaada (1,3)	Filetes no forno com batata e legumes (4)	Febras com arroz de cenoura, salada	Salada russa de atum (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

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	Coentros com batata doce	Creme de alho-francês	Feijão branco com espinafres	Canja (1,3)	Lombardo	Creme de cenoura com ervilhas
	GERAL	Filetes de pescada no forno com arroz e brócolos cozidos (4)	Pá de porco estufada com massa, salada (1,3)	Solha frita com açorda (1,3,4)	Bife de frango grelhado com molho de limão, esparguete e salada (1,3)	Pasteis de bacalhau com arroz de tomate, salada de alface e cenoura ralada (1 a 14)	Massada à lavrador (cubos de porco, feijão, lombardo, cenoura) (1,3)	Redfish de coentrada no forno com batata e legumes cozidos (4)
	DIETA	Filetes de pescada no forno ao natural com arroz brócolos cozidos (4)	Pá de porco no forno com massa e salada (1,3)	Solha no forno com batata assada e grelos (4)	Bife de frango grelhado com molho de limão, esparguete e salada (1,3)	Pescada no forno com arroz e salada de alface e cenoura ralada (4)	Frango estufado simples com massa, cenoura e lombardo cozido (1,3)	Redfish no forno com batata cozida e legumes (4)
	VEGETARIANO	Salada de feijão-frade com ovo e legumes (3)	Hamburguer vegetariano no forno com arroz de cenoura e salada mista (6,7)	Tofu salteado com molho à espanhola, batata cozida e salada (6,12)	Bolonhesa de soja com salada (1,3,6)	Peixinhos da horta com arroz de tomate, salada de alface e cenoura ralada (1,3)	_____	_____
	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	Nabiças	Coentros com batata doce	Creme de alho-francês	Feijão branco com espinafres	Canja (1,3)	Lombardo	Creme de cenoura com ervilhas
	GERAL	Bife de frango grelhado com massa tricolor e salada (1,3)	Massinha de peixe com salada (1,3,4)	Arroz de frango com cenoura e feijão-verde	Salada russa de pescada (4)	Bife de peru grelhado com esparguete e cenoura ralada (1,3)	Red-fish cozido com batata e legumes (4)	Ovos mexidos com cogumelos, arroz alegre e salada mista (3)
	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

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	Primavera	Creme de brócolos com coentros	Agrião	Caldo verde (6,12)	Abóbora e couve-flor	Creme de legumes com massinhas (1,3)	Feijão com repolho
	GERAL	Perna de peru assada com massa espiral e salada (1,3)	Meia desfeita de bacalhau com batata, grão, ovo e cenoura (3,4)	Perna de frango estufada simples com arroz de legumes	Perca grelhada com batata cozida e brócolos (4)	Esparguete à bolonhesa com salada mista (1,3)	Arroz de berbigão com coentros, salada (2,4,12,14)	Pá de porco no forno com batata assada e salada (12)
	DIETA	Perna de peru assada ao natural com massa espiral e salada (1,3)	Bacalhau assado ao natural com batata cozida e salada mista (4)	Perna de frango assada com arroz de legumes	Perca grelhada com batata cozida e brócolos (4)	Bife de frango grelhado com esparguete e salada mista (1,3)	Arroz simples de peixe com coentros, salada (4)	Frango cozido com batata, cenoura e couve
	VEGETARANO	Massada de legumes com lentilhas (1,3)	Seitan no forno de cebolada com batata frita às rodelas e salada mista (1)	Caril de grão, courgette e alho-francês com arroz e salada mista	Ovos escalfados com ervilhas e cenoura e batata cozida (3)	Cubos de soja estufados com espirais, cenoura e feijão-verde (1,3,6)	_____	_____
	SOBREMESA	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época	Gelatina	Fruta da Época	Fruta da Época	Doce (1,3,7)
	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	Primavera	Creme de brócolos com coentros	Agrião	Caldo verde (6,12)	Abóbora e couve-flor	Creme de legumes com massinhas (1,3)	Feijão com repolho
	GERAL	Arroz de peixe com salada (4)	Bife de peru grelhado com massa tricolor e couve-flor (1,3)	Meia desfeita de peixe (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)
	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

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	Ministrone (1,3)	Couve-portuguesa	Creme de courgette	Juliana de legumes	Cenoura com coentros	Grelós	Feijão-verde e cenoura
	GERAL	Peixe-espada com batata e feijão-verde cozidos (4)	Strogonoff de frango com batata frita, salada de alface e cenoura ralada (7)	Salada de atum com massa, ovo, feijão-verde, ervilhas e cenoura (1,3,4)	Cubos de vaca no tacho com arroz de ervilhas, salada de alface e tomate (12)	Bacalhau cozido com todos e brócolos (3,4)	Bifanas de cebolada com esparguete e salada de alface e cenoura (1,3)	Maruca no forno em cama de legumes com batata cozida (4)
	DIETA	Peixe espada no forno ao natural com batata e feijão-verde cozidos (4)	Bife de frango estufado com arroz e salada de alface e cenoura ralada	Massinha simples de pescada com cenoura e salada mista (1,3,4)	Cubos de vaca estufados simples com arroz branco, salada de alface e tomate	Bacalhau cozido com batatata e legumes (4)	Bife de frango grelhado com esparguete e salada de alface e cenoura (1,3)	Maruca no forno em cama de legumes com batata cozida (4)
	VEGETARIANO	Seitan de caldeirada (1)	Hamburguer vegetariano com arroz de cenoura e salada (6,7)	Tofu à Gomes de Sá com legumes (3,6)	Arroz malandrino de feijão e legumes com salada de alface e cenoura	Ovos escalfados em tomatada com batata aos cubos, cenoura e feijão-verde (3)	_____	_____
	SOBREMESA	Pudim-flan (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
JANTAR	SOPA	Ministrone (1,3)	Couve-portuguesa	Creme de courgette	Juliana de legumes	Cenoura com coentros	Grelós	Feijão-verde e cenoura
		Bife de peru grelhado com esparguete (1,3)	Pescada cozida com batata e legumes (4)	Tirinhas de porco estufadas com arroz de feijão-verde	Red-fish no forno com batata corada e salada (4)	Ovos mexidos com fiambre e arroz alegre com salada mista (1,3,6,7,12)	Filetes de pescada no forno com puré de batata e legumes salteados (4,7)	Espetadas grelhadas com espirais e cenoura ralada (1,3)
	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	Fruta da Época	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