

		2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA	SÁBADO	DOMINGO
ALMOÇO	SOPA	Nabiças	Alface	Creme de alho-francês	Feijão branco com espinafres	Canja (1,3)	Lombardo	Espinafres
	GERAL	Filetes de pescada no forno com arroz e brócolos cozidos (4)	Pá de porco estufada com batata corada e salada mista	Solha frita com açorda (1,3,4)	Bife de frango grelhado com molho de limão, esparguete e salada (1,3)	Arroz de marisco (1a14)	Massada à lavrador (cubos de porco, feijão, lombardo, cenoura) (1,3)	Red-fish 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)	Arroz de marisco simples (1a14)	Frango estufado simples com massa, cenoura e lombardo cozido (1,3)	Red-fish no forno com batata cozida e legumes (4)
	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	Espinafres
	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

ELABORADO PELAS NUTRICIONISTAS Veronika Blazhchuk (3216N) / Adriana Folgado (4763N) / Daniela Teixeira de Oliveira (4560NE)

		2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA	SÁBADO	DOMINGO
<b>ALMOÇO</b>	<b>SOPA</b>	Abóbora com hortelã	Couve-coração	Sopa do cozido (6,7,12)	Creme de courgette	Cenoura com espinafres	Grelas	Feijão-verde
	<b>GERAL</b>	Estufado de peru com massa, cenoura e feijão-verde (1,3)	Bacalhau assado com migas e batata a murro e salada (1,3,4)	Cozido à portuguesa (6,7,12)	Petingas fritas com arroz de feijão e salada mista (1,3,4,7)	Carne de porco à primavera com massa (1,3)	Perca assada com batata cozida e salada (4)	Frango no forno com arroz de cenoura e salada
	<b>DIETA</b>	Bife de peru grelhado com massa e feijão-verde (1,3)	Bacalhau assado ao natural com batata e legumes (4)	Hambúrguer de vaca grelhado com arroz e salada mista	Bacalhau assado ao natural com batata cozida e salada mista (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)
	<b>SOBREMESA</b>	Fruta da Época	Doce (1,3,7)	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>	Abóbora com hortelã	Couve coração	Sopa do cozido (6,7,12)	Creme de courgette	Cenoura com espinafres	Grelas	Feijão-verde
		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)
	<b>GERAL</b>	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)
	<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

ELABORADO PELAS NUTRICIONISTAS Veronika Blazhchuk (3216N) / Adriana Folgado (4763N) / Daniela Teixeira de Oliveira (4560NE)

		2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA	SÁBADO	DOMINGO
<b>ALMOÇO</b>	<b>SOPA</b>	Ministrone (1,3)	Couve-portuguesa	Creme de courgette	Juliana de legumes	Caldo verde	Grelos	Feijão-verde e cenoura
	<b>GERAL</b>	Peixe-espada com batata e feijão-verde cozidos (4)	Strogonoff de frango com arroz, 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 puré de batata, salada de alface e tomate (3,6,7,12)	Pataniscas de bacalhau com arroz e salada mista (1,3,7)	Bifanas de cebolada com esparguete e salada de alface e cenoura (1,3)	Maruca no forno em cama de legumes com batata cozida (4)
	<b>DIETA</b>	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)
	<b>SOBREMESA</b>	Pudim-flan (7)	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>	Ministrone (1,3)	Couve-portuguesa	Creme de courgette	Juliana de legumes	Cenoura com coentros	Grelos	Feijão-verde e cenoura
	<b>GERAL</b>	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)
	<b>GERAL</b>	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)
	<b>SOBREMESA</b>	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

ELABORADO PELAS NUTRICIONISTAS Veronika Blazhchuk (3216N) / Adriana Folgado (4763N) / Daniela Teixeira de Oliveira (4560NE)

		2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA	SÁBADO	DOMINGO
	SOPA	Primavera	Espinafre e grão	Feijão verde	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)	Filetes fritos com arroz de grelos (1,3,4)	Perna de frango estufada simples com arroz de legumes	Perca grelhada com ovo, batata cozida e brócolos (4)	Esparguete à bolonhesa com salada mista (1,3)	Arroz de pota com coentros, salada (2,4,12,14)	Carne de porco à portuguesa (1a14)
	DIETA	Perna de peru assada ao natural com massa espiral e salada (1,3)	Pescada cozida com todos (3,4)	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)	Cubos de porco estufados simples com batata e legumes
	SOBREMESA	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época	Gelatina	Fruta da Época	Fruta da Época	Doce (1,3,7)
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	Primavera	Espinafre e grão	Couve	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)
	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)

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 PELAS NUTRICIONISTAS Veronika Blazhchuk (3216N) / Adriana Folgado (4763N) / Daniela Teixeira de Oliveira (4560NE)