



		2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA	SÁBADO	DOMINGO
ALMOÇO	SOPA	Primavera	Grão com espinafres	Couve-Portuguesa	Feijão-verde	Creme de legumes	Juliana de legumes	Couve-flor
	GERAL	Bife de frango grelhado com arroz e salada de alface e cenoura	Pescada no forno com batata e brócolos cozidos (4)	Rancho de peru (massa, grão, cenoura e lombardo) (1,3)	Sardinha frita com açorda de alho e coentros e salada mista (1,4)	Jardineira de porco com legumes (6,12)	Rodelas de lulas estufadas com arroz branco e salada de tomate e cenoura (2,4,12,14)	Empadão de carne com espinafres (7)
	DIETA	Bife de frango grelhado com arroz e salada de alface e cenoura	Pescada no forno com batata e brócolos cozidos (4)	Cubos de peru estufados com massa e salada mista (1,3)	Filete de pescada estufado com arroz de cenoura e salada mista (4)	Jardineira simples de vaca com legumes	Salada de lulas (batata, cenoura, brócolos e feijão-verde) (3,4)	Picadinho de novilho estufado simples com massa <i>penne</i> e salada (1,3)
	VEGETARANO	Arroz malandrino de feijão e legumes com salada de alface e cenoura	Ovos escalfados com ervilhas e cenoura e batata cozida (3)	Jardineira de soja (6)	Quiche de legumes com ervilhas (1,3,7)	Seitan à Portuguesa com batata cozida e salada mista (1)	_____	_____
	SOBREMESA	Doce (1,7)	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	Primavera	Grão com espinafres	Couve-Portuguesa	Feijão-verde	Creme de legumes	Juliana de legumes	Couve-flor
		Meia desfeita de peixe (3,4)	Febras grelhadas com macarronete e alho-francês (1,3)	Pescada cozida com batata e legumes (4)	Arroz de aves no forno com salada	Filetes de pescada no forno com puré de batata e legumes cozidos (4,7)	Perna de frango cozida com arroz e lombardo cozido	Omelete de peixe com massa <i>penne</i> , espinafres e cenoura (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

A ementa poderá sofrer alterações por razões operacionais. Esta ementa pode conter alergénios de forma direta ou cruzada. A instituição dispõe de nutricionista para seguimento de casos específicos.

Alergénios: 1 Glúten; 2 Crustáceos; 3 Ovo; 4 Peixe; 5 Amendoim; 6 Soja; 7 Leite; 8 Frutos de Casca Rija; 9 Aipo; 10 Mostarda; 11 Sésamo; 12 Sulfitos; 13 Tremoço; 14 Moluscos.

		2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA	SÁBADO	DOMINGO
ALMOÇO	SOPA	Creme de brócolos	Feijão com nabiças	Alho-francês	Creme de legumes com couve-flor	Canja (1,3)	Creme de ervilhas com coentros	Lombardo e nabo
	GERAL	Perca grelhada com batata cozida e salada mista (4)	Perna de frango no forno com massa tricolor e salada de alface e cenoura (1,3,12)	Salada russa de atum com ovo cozido (3,4)	Bife de peru grelhado com arroz primavera e salada de alface e cenoura	Pescada cozida com ovo, batata e feijão-verde (3,4)	Massada com carne de porco aos cubos e salada mista (1,3,12)	Rissóis de camarão com arroz de tomate e salada (1,2,4,7,12,14)
	DIETA	Perca grelhada com batata cozida e salada mista (4)	Perna de frango no forno com massa tricolor e salada de alface e cenoura (1,3)	Salada simples de pescada (4)	Bife de peru grelhado com arroz de coentros e salada de alface e cenoura	Pescada cozida com batata e feijão-verde (3,4)	Cubos de vaca estufados simples com macarrão e salada mista (1,3)	Filetes de pescada no forno com arroz de cenoura e salada (4)
	VEGETARIANO	Arroz malandrino de feijão e legumes com salada mista	Bolonhesa de lentilhas e couve-coração (1,3)	Tofu à lagareiro com batata à murro e grelos salteados (6)	Courgettes gratinadas com queijo, arroz e salada de alface e cenoura (7)	Salada russa com cogumelos (6)	_____	_____
	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	Creme de brócolos	Feijão com nabiças	Alho-francês	Creme de legumes com couve-flor	Canja (1,3)	Creme de ervilhas com coentros	Lombardo e nabo
		Bife de peru grelhado com massa primavera (1,3)	Red-fish cozido com batata e legumes (4)	Almondegas estufadas com esparguete e salada mista (1,3,6,7,12)	Perca grelhada com batata e legumes (4)	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 (1,6,12)	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	Creme de legumes com massinhas (1,3)	Cenoura com couve-coração	Grão com grelos	Juliana de legumes	Creme de couve-flor	Espinafres	Alho-francês
	GERAL	Cubos de porco estufados com arroz branco e salada mista	Filetes de pescada no forno com batata e brócolos cozidos (4)	Bife de frango grelhado com massa tricolor e salada mista (1,3)	Maruca cozida com batata e legumes cozidos (4)	Carne de porco à portuguesa com salada mista (2,12)	Pescada no forno com arroz e legumes (4)	Frango no forno com macarrão e legumes (1,3)
	DIETA	Cubos de vaca estufados com arroz branco e salada mista	Filetes de pescada no forno com batata e brócolos cozidos (4)	Bife de frango grelhado com massa tricolor e salada mista (1,3)	Maruca cozida com batata e legumes cozidos (4)	Frango estufado com macarrão e legumes (1,3)	Pescada no forno com arroz e legumes (4)	Frango cozido com macarrão e legumes (1,3)
	VEGETARANO	Soja estufada com molho de tomate, batata, cenoura e brócolos (6)	Salada de batata, legumes e lentilhas	Massada de legumes com lentilhas (1,3)	Risotto de cogumelos e legumes (7)	Migas de broa de milho com grelos e feijão-frade	_____	_____
	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	Creme de legumes com massinhas (1,3)	Cenoura com couve-coração	Grão com grelos	Canja de galinha (1,3)	Creme de couve-flor	Espinafres	Alho-francês
	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)

A ementa poderá sofrer alterações por razões operacionais. Esta ementa pode conter alérgenos de forma direta ou cruzada. A instituição dispõe de nutricionista para seguimento de casos específicos.

Alérgenos: 1 Glúten; 2 Crustáceos; 3 Ovo; 4 Peixe; 5 Amendoim; 6 Soja; 7 Leite; 8 Frutos de Casca Rija; 9 Aipo; 10 Mostarda; 11 Sésamo; 12 Sulfitos; 13 Tremoço; 14 Moluscos.

		2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA	SÁBADO	DOMINGO
ALMOÇO	SOPA	Feijão-verde	Lombardo com feijão-manteiga	Nabiças	Sopa de peixe (4)	Agrião	Coentros com batata-doce	Creme de ervilhas
	GERAL	Maruca cozida com batata e legumes cozidos (4)	Perna de peru no forno com molho de mel e alho, arroz de legumes	Carapau assado com molho à espanhola, batata cozida e salada (4)	Bifes de frango grelhados com massa tricolor e legumes salteados (1,3)	Solha no forno em cama de legumes com arroz de feijão (4)	Pá de porco estufada com batata assada e salada de alface e pepino (12)	Filetes de pescada no forno com arroz e legumes cozidos (4)
	DIETA	Maruca cozida com batata e legumes cozidos (4)	Perna de peru no forno simples com arroz de legumes	Carapau assado com batata cozida e salada (4)	Bife de frango grelhado com massa tricolor e legumes cozidos (1,3)	Solha no forno em cama de legumes com arroz de cenoura (4)	Frango estufado com batata assada e salada de alface e pepino	Filetes de pescada no forno com arroz e legumes cozidos (4)
	VEGETARIANO	Empadão de soja com legumes (3,6,7)	Caril de grão com arroz de legumes e salada (10)	Seitan de cebolada com batata cozida e salada (1)	Massada de legumes com lentilhas (1,3)	Salada de feijão-frade com ovo e legumes (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	Feijão-verde	Lombardo com feijão-manteiga	Nabiças	Sopa de peixe (4)	Agrião	Coentros com batata-doce	Creme de ervilhas
		Bife de frango grelhado com massa tricolor e salada (1,3)	Filetes no forno com sumo de limão, puré de batata e salada (4,7)	Arroz de frango com cenoura e feijão-verde	Salada russa de pescada (4)	Ovos mexidos com cogumelos, arroz alegre e salada mista (3)	Peixe cozido com batata e legumes (4)	Bife de peru grelhado com esparguete 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	Maçã Assada	Fruta da Época	Fruta da Época

A ementa poderá sofrer alterações por razões operacionais. Esta ementa pode conter alergénios de forma direta ou cruzada. A instituição dispõe de nutricionista para seguimento de casos específicos.

Alergénios: 1 Glúten; 2 Crustáceos; 3 Ovo; 4 Peixe; 5 Amendoim; 6 Soja; 7 Leite; 8 Frutos de Casca Rija; 9 Aipo; 10 Mostarda; 11 Sésamo; 12 Sulfitos; 13 Tremoço; 14 Moluscos.

01 de Novembro
Dia de Todos os Santos

		2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA	SÁBADO	DOMINGO
ALMOÇO	SOPA	Couve-flor	Caldo verde (6,12)	Feijão-verde	Juliana de legumes	Creme de brócolos	Legumes com massinhas (1,3)	Couve-portuguesa e nabo
	GERAL	Frango guisado com esparguete e salada mista (1,3,12)	Bacalhau à Gomes de Sá com salada mista (3,4)	Arroz de pato com salada de alface e cenoura (6,12)	Pescada com batata e brócolos cozidos (4)	Feijoada de carne com arroz branco e salada	Peixe-espada grelhado com batata e feijão-verde cozidos (4)	Bifanas de cebolada com espirais e salada mista (1,3,12)
	DIETA	Frango estufado simples com esparguete e salada mista (1,3)	Salada de pescada com legumes (4)	Bife de frango grelhado com arroz e salada de alface e cenoura	Pescada com batata e brócolos cozidos (4)	Cubos de peru estufados simples com arroz branco e salada	Peixe-espada grelhado com batata e feijão-verde cozidos (4)	Bife de peru grelhado com espirais e salada mista (1,3,12)
	VEGETARANO	Cogumelos e feijão branco salteados com esparguete e salada mista (1,3)	Legumes à Brás com salada mista (3)	Arroz malandrino de feijão encarnado e legumes	Massada de legumes com feijão e cogumelos (1,3)	Omelete de tofu com arroz e salada (3,6)	_____	_____
	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	Couve-flor	Caldo verde (6,12)	Feijão-verde	Juliana de legumes	Creme de brócolos	Legumes com massinhas (1,3)	Couve-portuguesa e nabo
		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 (4)	Perna de frango cozida com arroz e cenoura e lombardo cozidos	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

A ementa poderá sofrer alterações por razões operacionais. Esta ementa pode conter alergénios de forma direta ou cruzada. A instituição dispõe de nutricionista para seguimento de casos específicos.

Alergénios: 1 Glúten; 2 Crustáceos; 3 Ovo; 4 Peixe; 5 Amendoim; 6 Soja; 7 Leite; 8 Frutos de Casca Rija; 9 Aipo; 10 Mostarda; 11 Sésamo; 12 Sulfitos; 13 Tremoço; 14 Moluscos.